

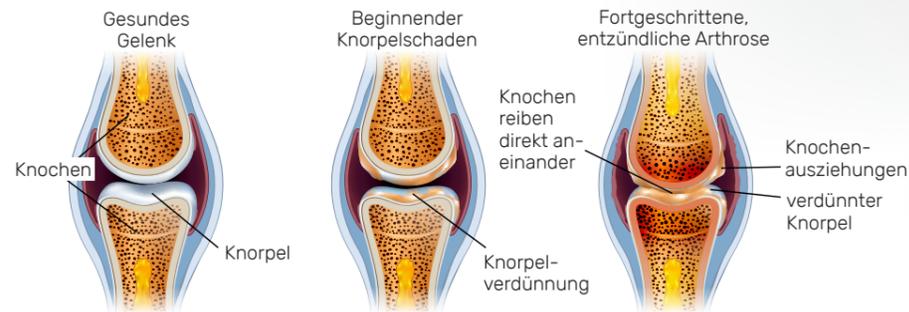
ARTHROSE

Der schmerzhafte Verschleiß

Arthrose ist eine der häufigsten Gelenkerkrankungen und bezeichnet den (meist altersbedingten) Verschleiß von Gelenken oder Knorpeln.

An den Enden der Knochen befinden sich die Gelenkflächen, die von Gelenkknorpel überzogen sind. Dieser schützt die Knochen und ermöglicht eine reibungsarme Bewegung im Gelenk. Über die Jahre nutzen sich die Knorpel ab, werden abgebaut oder beschädigt,

wodurch die Knochen im Gelenk aneinanderreiben. Dies verursacht nicht nur erhebliche Schmerzen, sondern auch Steifheit und Bewegungseinschränkungen. Prinzipiell kann Arthrose in jedem Alter auftreten, ist aber vor allem bei älteren Menschen sehr häufig. In der Regel wird sie ab dem Alter von etwa 50 Jahren diagnostiziert, da die Abnutzung des Knorpels im Laufe der Jahre zunimmt. Allerdings können auch jüngere Menschen, zum Beispiel durch Verletzungen, Überbelastung oder Übergewicht, Arthrose entwickeln.



Die gute Nachricht:

Es gibt verschiedene Maßnahmen, die sowohl bei bestehenden Arthrose-Symptomen helfen können, als auch vorbeugend wirken, um das Risiko zu verringern:

Muskeltraining: Die Stabilität und Gesundheit der Gelenke hängt maßgeblich von einer gut trainierten Muskulatur ab. Muskeltraining verbessert die Gelenkhaltung, entlastet die Gelenke und beugt Fehlbelastungen vor. Dabei ist es wichtig, die Gelenke regelmäßig sowohl zu belasten als auch zu entlasten, denn nur so bleibt der Gelenkknorpel gesund.

Du kannst den Verschleiß verlangsamen!

Gewichtskontrolle: Ein gesundes Körpergewicht reduziert die Belastung auf die Gelenke, besonders bei Knien und Hüfte. Schon ein paar Kilo weniger können einen großen Unterschied machen.

Gesunde Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung mit Omega-3-Fettsäuren, Mineralstoffen und ausreichend Flüssigkeit kann Entzündungen reduzieren und die Gelenke unterstützen.

13. - 19. OKTOBER GESUNDHEITS- WOCHE

Machen Sie mit!

VORTRAG

Am DIENSTAG, 14.10 um 18:30 Uhr
und SAMSTAG, 18.10. um 10:00 Uhr



„Muskeltraining: Schmerzfrei und stark trotz Arthrose, Rücken- und Gelenkproblemen“

Jetzt anmelden unter ☎ 08761/61505

INJOY Moosburg | Bahnhofstraße 50 | www.injoy.de/studio/moosburg



Fühl Dich NEU
INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS

Erleben Sie das INJOY Moosburg!

LONGEVITY – der Schlüssel für ein längeres und besseres Leben

13. - 19. OKTOBER GESUNDHEITS- WOCHE

Erleben – Bewegen – Gesund bleiben

MITMACH- ANGEBOTE

Probieren Sie Neues direkt aus

SPANNENDE VORTRÄGE

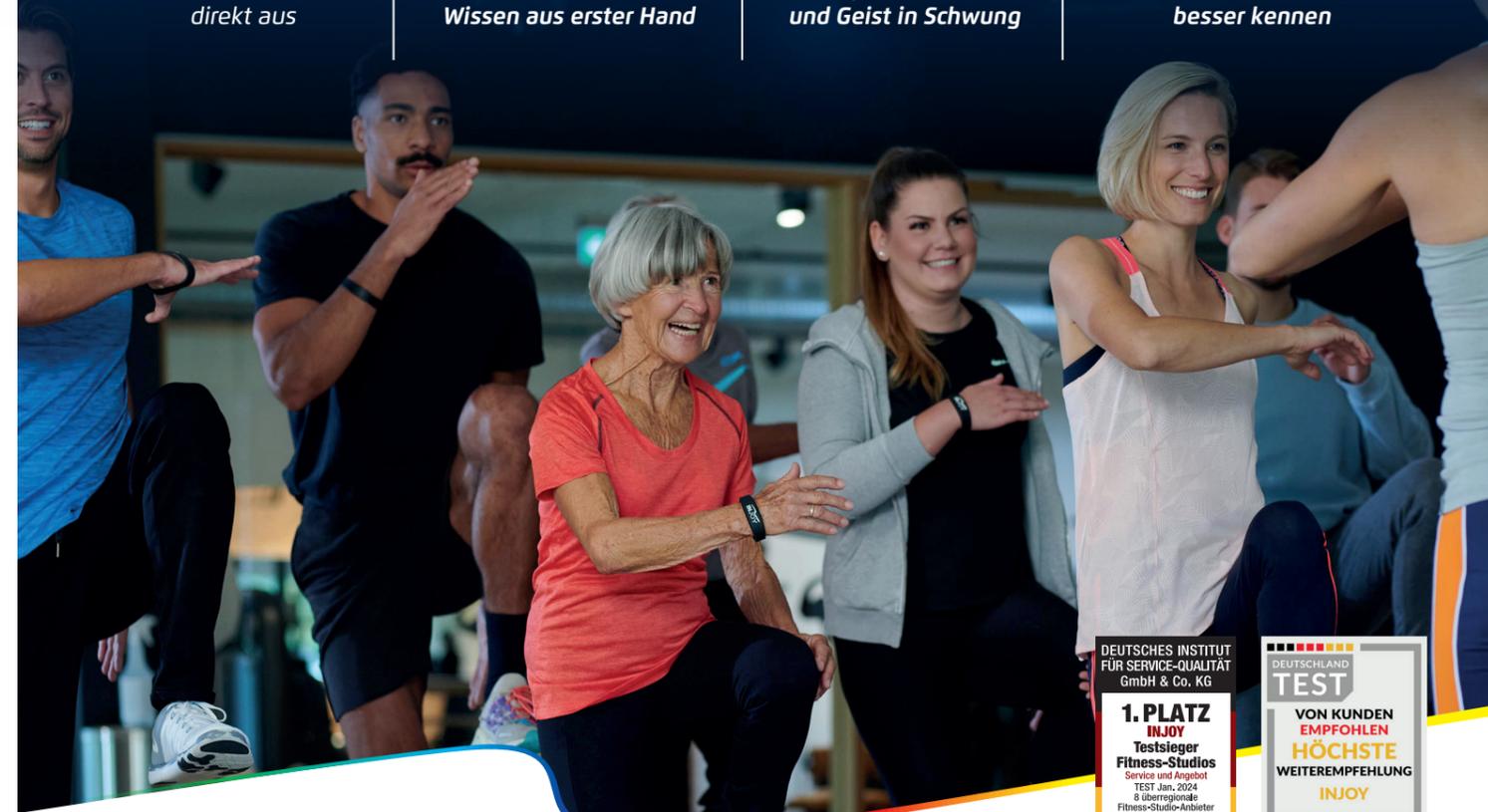
Erfahren Sie wertvolles Wissen aus erster Hand

TRAININGS- EINHEITEN

Bringen Sie Körper und Geist in Schwung

GESUNDHEITS- CHECKS & TESTS

Lernen Sie Ihren Körper besser kennen



Erleben Sie eine Woche voller Impulse für mehr Energie, Wohlbefinden und Lebensqualität.

Mit freundlicher Unterstützung von



Fühl Dich NEU

INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS

Entgegen vieler Annahmen spielen genetische Faktoren eine eher untergeordnete Rolle im Alterungsprozess, wie aktuelle Studien belegen.

Ein langes, gesundes und selbstbestimmtes Leben führen, das ist ein Ziel der meisten Menschen. **Die gute Nachricht:** Es sind vor allem Lebensstil und tägliche Gewohnheiten, die den Alterungsprozess maßgeblich beeinflussen – wir haben es also zu großen Teilen selbst in der Hand, wie es uns im Alter körperlich und geistig geht.



Erleben Sie unsere Gesundheitswoche vom 13. - 19. Oktober ganz im Zeichen von Longevity – dem Schlüssel für ein längeres und besseres Leben.

Freuen Sie sich auf spannende Vorträge, Workshops und frische Impulse rund um Gesundheit, Prävention und Achtsamkeit. Entdecken Sie neue Wege, wie Sie Ihre Vitalität stärken und Ihre Lebensqualität nachhaltig steigern können. Seien Sie dabei und starten Sie in eine Zukunft voller Energie und Lebensfreude!

Ihr Team vom INJOY Moosburg mit Josef Riedermayr und Lisa Goldes

LONGEVITY

Gesund und fit bis ins hohe Alter!



MUSKELTRAINING: Der Schlüssel für gesundes Altern

Mit zunehmendem Alter baut der Körper Muskelmasse ab – ein Prozess, der als Sarkopenie bezeichnet wird. Dieser Muskelabbau erhöht das Risiko für Stürze, Knochenbrüche und Mobilitätseinschränkungen. Regelmäßiges Muskeltraining wirkt dem entgegen, indem es die Muskelmasse erhält oder sogar aufbaut. Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig Muskeltraining absolvieren, im Alter länger selbstständig bleiben und eine höhere Lebensqualität genießen. Zudem stärkt Muskeltraining das Herz-Kreislauf-System, fördert die Durchblutung aller Körpersysteme und verbessert im Besonderen die Knochendichte. Muskeltraining wirkt also präventiv gegen viele altersbedingte Erkrankungen und trägt dazu bei, die körperliche und geistige Vitalität zu bewahren.



ERNÄHRUNG: Die Basis für Gesundheit und Energie

Eine ausgewogene Ernährung ist essenziell, um den Körper mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen, die für Muskelaufbau, Zellreparatur und das allgemeine Wohlbefinden erforderlich sind und sich somit positiv auf den Alterungsprozess auswirken. Eine ausreichende Versorgung mit dem Lebenselixier Wasser ist die Basis einer gesunden Ernährung, eines aktiven Stoffwechsels, gesunder Zellen und nach außen sichtbar: einer straffen Haut. Proteine sind besonders wichtig, denn sie sind die Bausteine jeder Körperzelle. Hochwertige Proteinquellen wie Eier, mageres Fleisch, Fisch und verschiedene Hülsenfrüchte, wie z.B. Linsen oder Kichererbsen, sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Zudem benötigen wir Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien, um Entzündungen zu reduzieren und so den Alterungsprozess zu verlangsamen. Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und Magnesium sind hierbei besonders relevant. Eine Ernährung, die reich an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten ist, und den Körper mit ausreichend Eiweiß und gesunden Fetten versorgt, unterstützt nicht nur die Muskelgesundheit, sondern auch das Immunsystem und die Herzgesundheit, spendet Energie und hält somit langfristig jung.



SCHLAF: Die Regenerationsquelle

Ausreichender und erholsamer Schlaf ist eine Grundvoraussetzung für ein langes und gesundes Leben. Während des Schlafs regeneriert sich der Körper, repariert Zellen und stärkt das Immunsystem. Chronischer Schlafmangel kann hingegen zu Entzündungen, hormonellen Störungen und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Für Erwachsene empfiehlt die aktuelle Forschungslage etwa sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Eine gute Schlafhygiene, also regelmäßige Schlafenszeiten, eine ruhige Schlafumgebung und der Verzicht auf elektronische Geräte vor dem Zubettgehen, tragen dazu bei, die Schlafqualität zu verbessern.



STRESS: Der stille Feind

Langfristiger Stress wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus. Er fördert Entzündungen im Körper, schwächt das Immunsystem und kann den Alterungsprozess beschleunigen. Daher ist es wichtig, Techniken zur Stressreduktion in den Alltag zu integrieren. Meditation, Yoga, Atemübungen oder einfache bewusste Pausen helfen, den Geist zu entspannen und den Stresspegel zu senken. Auch regelmäßige Bewegung, soziale Aktivitäten und Hobbys tragen dazu bei, das emotionale Gleichgewicht zu bewahren und die Lebensqualität zu steigern.



SOZIALE BEZIEHUNGEN: Freude und Verbundenheit halten jung

Nicht zu unterschätzen beim Thema Longevity sind soziale Beziehungen. Diverse Studien haben gezeigt, dass Menschen mit starken sozialen Bindungen tendenziell länger leben und eine höhere Lebensqualität genießen als diejenigen, die isoliert leben. Soziale Beziehungen fördern positive Gefühle, reduzieren Einsamkeit und helfen, Stress abzubauen. Die emotionale Stabilität, die aus stabilen Beziehungen hervorgeht, trägt dazu bei, psychische Erkrankungen wie Depressionen vorzubeugen, die mit einem erhöhten Risiko für körperliche Krankheiten verbunden sind.

Passt INJOY zu Ihnen? Testen Sie es!



Mit unserem Online-Einstiegs-Check finden Sie hier schnell und einfach heraus, ob INJOY für Sie und Ihre Ziele geeignet ist. Alles völlig unverbindlich.

13. - 19. OKTOBER GESUNDHEITS- WOCHE

MONTAG 13. OKTOBER

- 09:00 **KURS Power Workout:** Der Kickstart für Ihre Fitness | 60 Min.
- 18:00 – 20:00 **BioAge-Check: Wie alt ist Ihr Körper wirklich?** Gezielte Tests sind der Schlüssel zum Erfolg

DIENSTAG 14. OKTOBER

- 11:00 **KURS Mobility Basics an den FLE-XX Geräten** Länger beweglich, länger leben | 45 Min.
- 18:30 **VORTRAG Muskeltraining – Schmerzfrei und stark trotz Arthrose, Rücken- und Gelenkproblemen** | 60 Min.

MITTWOCH 15. OKTOBER

- 11:00 **WORKSHOP Beckenboden:** Erleben Sie die Kraft des Beckenbodens | 45 Min.
- 18:00 – 20:00 **INJOY entdecken:** Entdecken Sie unser vielseitiges Angebot von Kursen, Sauna und Training bis hin zu Therapie, Prävention und Rehabilitation – alles für Ihre Gesundheit unter einem Dach

DONNERSTAG 16. OKTOBER

- 15:00 – 18:00 **LaVita Testing:** Probieren Sie das Vital-Getränk und informieren Sie sich
- 18:00 **WORKSHOP Der smarte Laufstart:** Wissen & Plan für die ersten Kilometer | 30 Min.
- 18:55 **KURS Yoga Flow:** Kraft & Flexibilität | 75 Min.



FREITAG 17. OKTOBER

- 16:00 **KURS Reha Schnuppern:** Probieren Sie eine unserer Reha-Stunden aus | 45 Min.

SAMSTAG 18. OKTOBER

Tag der offenen Tür 9 bis 13 Uhr

Besuchen Sie uns und lernen Sie uns persönlich kennen!

- 09:00 – 13:00 **INJOY entdecken:** Entdecken Sie unser vielseitiges Angebot von Kursen, Sauna und Training bis hin zu Therapie, Prävention und Rehabilitation – alles für Ihre Gesundheit unter einem Dach
- 10:00 **WORKSHOP Cycling Kennenlernen:** Technik, Erklärung, 30 Minuten fahren | 60 Min.
- 10:00 **VORTRAG Muskeltraining: Schmerzfrei und stark trotz Arthrose, Rücken- und Gelenkproblemen** | 60 Min.
- 11:00 **KURS Mobility Basics an den FLE-XX Geräten** Länger beweglich, länger leben | 45 Min.
- 11:00 **VORTRAG Ihr Weg zum Rehasport:** Von der Verordnung bis zum Training | 30 Min.

SONNTAG 19. OKTOBER

- 10:30 **KURS Yoga Einstieg:** Stressfrei durch Atem & Achtsamkeit | 75 Min.



1 TAG IM INJOY MOOSBURG GRATIS

GUTSCHEIN

Lernen Sie alles unverbindlich kennen. Inkl. Training, Gruppenkurse und Nutzung der Sauna. Einlösbar in der Gesundheitswoche 13.-19.10.2025



INJOY Moosburg Bahnhofstr. 50
08761 / 61505
www.injoy.de/studio/moosburg

