



### Liebe Leserinnen und Leser,

ist Ihnen das auch aufgefallen? Viele Dinge, die gut für Sie sind, sind auch gut für den Planeten – und umgekehrt: Zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs sein statt mit dem Auto. Mehr Obst und Gemüse essen. Mahlzeiten gut zu planen macht glücklich – und man wirft viel weniger weg. Zeit in der Natur erzeugt Respekt für die Natur ... und tut einfach gut!

Gut tut auch unser Gesundheitstraining, um Ihren Körper beweglich und stark zu machen.

Kommen Sie zu uns und beginnen Sie, Ihre Gesundheit nachhaltig zu kräftigen. Und egal wie das Wetter ist: Unser Trainingsklima ist immer super!


Herzlich, Ihre



### LazarevAKTIV Gesundheitstraining: Der perfekte Moment, um anzufangen



**Starten Sie jetzt  
... und sparen Sie 153 €!**



**Ja, ich  
will ...**

Gültigkeit bis 31. Januar 2020

... mit diesem Coupon in die Endenicher Str. 127 kommen und einen 12-Monatsvertrag für das LazarevAKTIV Gesundheitstraining abschließen, die Startgebühr in Höhe von 89 € sparen und zusätzlich die ersten beiden Monate kostenlos trainieren!



**LazarevAKTIV**  
Gesundheitstraining

**DAS ANGEBOT**

Suchen Sie etwa noch ...

# ... ein Geschenk?

Verschenken Sie 20 Minuten

## Relax- massage

für 19,90 EUR!

Gutscheine erhältlich  
und einlösbar  
an unseren Standorten:  
– Endericher Str. 127  
– Münsterplatz 23

(Angebot gültig bis 31. Januar 2020)

Wir wünschen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Start ins Jahr 2020!

**IMPRESSUM**

Herausgeber: Andrea Lazarev | Mitarbeit und Redaktion: Andrea Lazarev, Christiane Kroschel, Bernolf Reis | Bildnachweis: MILON, Andrea Lazarev, privat, Michael Rast, Corona GmbH | Grafik, Layout, Design, Druckverantwortung: smartmedien GmbH, Bernolf Reis | Haftungsausschluss: Die hier abgefassten Texte geben die Meinung der Autoren wieder und stellen keinen Behandlungsratschlag dar. Sie ersetzen nicht den Besuch beim Arzt. Die Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.

## LazarevAKTIV Gesundheitstraining: Die Wirkungsweise

Geräte-Studios gibt es viele – was ist das Besondere am physiotherapeutisch durchdachten Lazarev-Konzept? Lesen Sie hier, in welcher Reihenfolge die Strukturen des Körpers auf unser Training ansprechen:

### 1 Vegetative Stabilisierung des Körpers

Die Stressresistenz erhöht sich; dieser Effekt stellt sich als erstes ein, und deswegen haben viele Kunden so schnell ein positives Grundgefühl.

### 2 Herz-Kreislauf-System

Treppen ohne Schnaufen bewältigen, leichter die Einkäufe nach Hause tragen.

### 3 Stärkung der Muskulatur

Sichere Abstützung der Wirbelsäule, Hüften und Schultergelenke.

### 4 Stabilisierung von Sehnen und Bändern

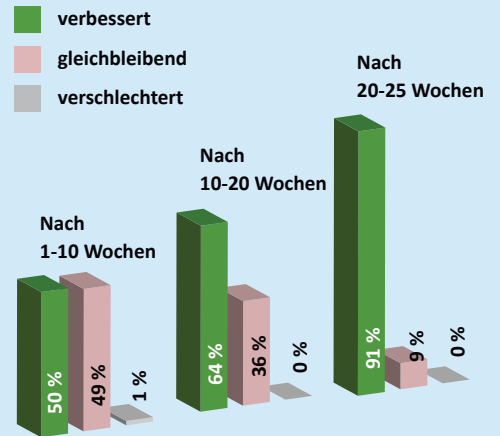
Geringeres Verletzungsrisiko bei Alltagsaktivitäten, weniger Umknicken, weniger Halsverrenkungen.

### 5 Verdichtung von Knochen- und Knorpelgewebe

Osteoporosevorbeugung und Minimierung des Arthrosrisikos.

### Unsere Langzeitbefragung\*

„Wie würden Sie Ihr körperliches Wohlbefinden beschreiben?“



\* Bei durchschnittlich 2x Gesundheitstraining pro Woche; befragte Personen: 425

## Relaxmassage zu gewinnen



Mailen Sie das Lösungswort (senkrecht) an physio@praxis-lazarev.de und gewinnen Sie eine angenehme Relaxmassage in der PhysioPraxis Lazarev am Münster (Münsterplatz 23)!

Gesunde Würzwurzel, z.B. in Ginger Ale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eiweißhaltige Hülsenfrüchte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Häufig als Weihnachtsbaum verwendeter Nadelbaum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rokoko-Bauwerk am Bonner Marktplatz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeit vor Weihnachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Praxis für Physiotherapie in Bonn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





**Inga S.**

**Wie bist du zum Gesundheitstraining gekommen?**

Ich habe mich in der Praxis wegen meiner Rückenschmerzen gemeldet.

**Wie oft kommst du?**

Zweimal die Woche!

**Wie gefällt es dir und was bringt es dir?**

Gut, ich bin beweglicher und habe weniger Rückenschmerzen!

## LazarevAKTIV Gesundheitstraining: Das Feedback

Vereinbaren Sie ein kostenloses Probetraining unter 0228 / 969 105 50 oder unter 0163 / 831 95 61.



<https://praxis-lazarev.de/fitness-zirkel>



**Ingrid G.**

**Wie ist die Atmosphäre im Gesundheitstraining?**

Sehr gut, jeder grüßt sich, oft entstehen Gespräche!

**Wie ist die Trainerbetreuung?**

Top zufrieden, es gibt immer ein offenes Ohr von allen Trainern!

**Was sind deine Ziele?**

Die Beweglichkeit erhalten!

**Herrmann N.**

**Wie bist du zu unserem Gesundheitstraining gekommen?**

Vor über vier Jahren hatte ich einen Schlaganfall und war einseitig gelähmt. In Absprache mit meinem Orthopäden und meinen drei Kindern begann ich dann die Hockergymnastik in der Praxis Lazarev. Nach der letzten Verordnung sprach mich Andrea Lazarev auf das Gesundheitstraining an. Es hat mir so gefallen, dass ich es bis heute beibehalten habe!



**Wie oft trainierst du?**

Montags und Donnerstag ca. 1,5 h mittags. Dies kombiniere ich mit einem anschließenden Mittagessen in der Kantine im Gebäude.

**Danke an alle fürs Mitmachen!!!**

**Kannst du uns etwas zu der Atmosphäre erzählen?**

Es herrscht eine freundliche, sogar familiäre Atmosphäre. Alle Mitglieder versuchen mir zu helfen und mich zu unterstützen.

**ANZEIGE** Sie möchten in Lazarev's Gesundheitszeitung werben? Schicken Sie eine E-Mail an [physio@praxis-lazarev.de](mailto:physio@praxis-lazarev.de)



Als Versicherter einer Krankenkasse haben Sie oder Ihr pflegebedürftiger Angehöriger nach §40 SGB XI einen monatlichen Anspruch auf Pflegehilfsmittel. Ihre Pflegekasse übernimmt bis zu 40 Euro monatlich\* für Pflegehilfsmittel zum Verbrauch. Wir übernehmen die Beantragung der Kostenübernahme bei Ihrer Pflegekasse und liefern Ihnen die Pflegehilfsmittel nach der Bewilligung automatisch zu.

Informieren Sie sich unter [www.corona-gmbh.de](http://www.corona-gmbh.de) in der Rubrik „Pflegehilfsmittel“ oder kostenlos unter 0800/66 46 572.

\*Privat Versicherte gehen in Vorleistung und beantragen die Erstattung der Kosten des Pflegehilfsmittel-Pakets selbst bei ihrer Pflegekasse.



## Lazarev**AKTIV** Gesundheitstraining

Herzliche Einladung zum  
„Tag der Offenen Tür“  
in der Endenicher Str. 127  
am 11. Januar 2020  
von 11 – 16 Uhr

**Snacks • Getränke • Glücksrad • Musik •  
Probetraining an unseren MILON-Geräten •  
Beratung ... und vieles mehr!**

**Wir freuen uns auf Sie!**

Physiotherapie Lazarev ... an zwei Standorten in Bonn:



Physio**THERAPIE**  
Andrea Lazarev



Lazarev**AKTIV**  
Gesundheitstraining



Physio**PRAXIS**  
Lazarev am Münster

Endenicher Straße 127 • Tel. 969 105 40 • Tel. 969 105 50

Münsterplatz 23 • Tel. 766 82 29