



### Liebe Leserinnen und Leser,

„Carne vale – Fleisch, lebe wohl!“ ... lassen Sie in diesem Sinne Ihre Muskeln hochleben – und verabschieden Sie Ihr Übergewicht! Unser **LazarevAKTIV Gesundheitstraining** ist der perfekte Begleiter für Ihr Projekt „Gewichtsreduktion“. Wahrscheinlich sehen Sie sich in erster Linie die Qualität, Menge und Häufigkeit Ihrer Ernährung an. Wir bieten Ihnen zusätzlich unser einfaches, sanftes und effektives Training, das Ihren Körper aktiviert und so das Abnehmen unterstützt. Tatsächlich hat eine Dame, die bei uns trainiert, im Laufe des letzten Jahres 20 kg reduziert – beeindruckend! Und klar ist auch: Wer weniger Kilos mit sich transportiert, entlastet seine Wirbelsäule.

Herzlich, Ihre

### „Mir all sin Bönnsche“ – auch nach Karneval!



**Spaß an der Freude – nicht nur in der fünften Jahreszeit ein gutes Motiv, finden wir.**

(Foto: Caio Resende)

### LazarevAKTIV Gesundheitstraining: Die neue Zehnerkarte ist da! (siehe Rückseite)

#### Jetzt anfangen: Es lohnt sich!

Nutzen Sie die vielen Vorteile:

- bereits 20 Minuten pro Woche wirken
- modernste Geräte
- sicher trainieren dank Ihrem Trainer
- Geräte stellen sich individuell ein
- Training, wann Sie wollen
- unter dem Dach der Praxis Lazarev
- gut erreichbar
- gratis Probetraining

**Volle Kostenkontrolle: Nutzen Sie unsere neue Zehnerkarte!**



LazarevAKTIV  
Gesundheitstraining

Für alle Altersgruppen –  
einfach, sanft und effektiv.  
Sie werden stolz auf sich sein! :-)

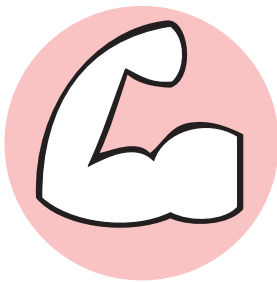
Endenicher Straße 127 • Tel. 96 91 05 40



## LazarevAKTIV Gesundheitstraining: Warum es sich lohnt

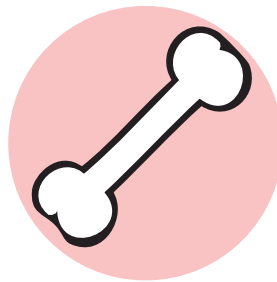


Welche Gewebearten des menschlichen Körpers werden durch Belastung stärker?



### Muskeln

Es ist kein Geheimnis: Muskeln werden dicker, je mehr man sie belastet. Sogar dann, wenn man sie passiv dehnt!



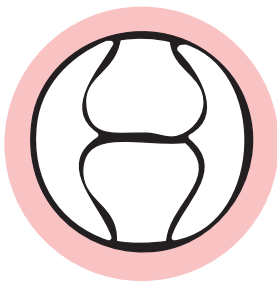
### Knochen

Knochen werden stärker unter Druck. Krafttraining mit hoher Belastung verbessert nachweislich die Knochendichte.



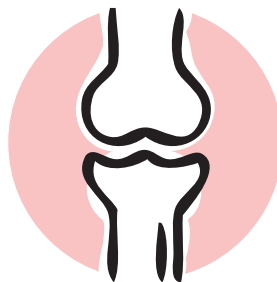
### Sehnen

Training mit Belastung erhöht die Qualität und Dicke von Sehnen – und somit ihre Belastbarkeit!



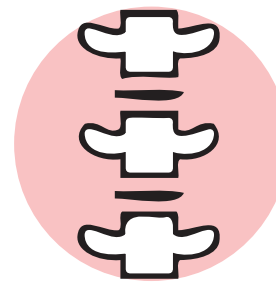
### Knorpel

Laufen ist selbst bei Menschen mit Arthrose sicher und reduziert Schmerzen: Training ist gut für die Gelenkknorpel.



### Bänder

Gewichtheber haben beispielsweise belastungsbedingt ein deutlich dickeres vorderes und hinteres Kreuzband.



### Bandscheiben

Läufer haben dickere Bandscheiben als Nichtläufer gleichen Alters – auch intensives Radfahren kräftigt die Bandscheiben.

(nach Anthony Halimi @ Trust me, I'm a Physiotherapist)

**ANZEIGE** Sie möchten hier werben? E-Mail an [physio@praxis-lazarev.de](mailto:physio@praxis-lazarev.de)

**IMPACT**  
...eine Marke der **Barmenia**

LANDESDIREKTION  
**Beyenburg & Kollegen**  
Experte für Ihre Krankenversicherung

Auf der Niedecke 12  
51570 Windeck  
Tel.: 02292 / 93194-0  
[info@impact-finanz.de](mailto:info@impact-finanz.de)

Experte für Ihre Krankenversicherung • Vorsorge • Finanzen • Immobilien

**LAZAREV Endenicher Straße 127:**  
**IN – Praxis für Physiotherapie**  
**BONN** Für Kassen- und Privatpatienten  
– RehaSPORT-Gruppen  
Mit oder ohne Verordnung  
– LazarevAKTIV Gesundheitstraining  
Gerätetraining mit Physio-Coaches  
– LazarevBGF  
Betriebliche Gesundheitsförderung

**Münsterplatz 23:**  
– Praxis für Physiotherapie  
Für Kassen- und Privatpatienten

**WAS IST WO**



# Trainieren mit der Zehnerkarte!



RABATT-GUTSCHEIN ÜBER  
**10 €**

BEIM KAUF EINER ZEHNERKARTE  
FÜR DAS Lazarev**AKTIV** GESUNDHEITSTRAINING

Bei Vorlage dieses Gutscheins bis zum 30.4.2019 erhalten Sie 10 € Rabatt beim Kauf einer Zehnerkarte für das Lazarev**AKTIV** Gesundheitstraining (regulärer Preis: 95 €; mit Gutschein: 85 €). Pro Person ist nur 1 Gutschein einmalig einlösbar. Diese Aktion ist nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.

Neukunden erhalten zusätzlich ein Gratis-Probetraining.

## Ihre Vorteile:

- Keine Anmeldegebühr
- Nur bezahlen, wenn Sie trainieren
- 10 x trainieren, wann Sie wollen
- vollwertiges Qualitätstraining mit Ihrem Trainer
- für Neukunden: 1 Gratis-Probetraining extra
- 10 € Rabatt (85 € statt 95 €) mit Rabatt-Gutschein