

Robert-Koch-Straße 36
20249 Hamburg
Eppendorf

Wirklich jederzeit noch fit genug für den Job? Doppelbelastung Familie/Beruf immer noch gut im Griff? Oder macht der Körper sich doch schon ab und an mal bemerkbar? Durchlaufen Sie einfach einen professionellen Medizincheck, wie er im Rahmen der Betreuung von Spitzensportlern durchgeführt wird! Als Ergebnis erhalten Sie nicht nur detaillierte Hinweise für ein individuelles Trainingsprogramm zur Verbesserung Ihrer Fitness. Es gibt zudem auch Antworten auf die Fragen, wie gesund Sie wirklich sind, ob es körperliche Auffälligkeiten gibt, inwiefern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit Ihrem Alter entspricht und welche Sportarten am besten für Sie geeignet sind. Eine gute körperliche Fitness ist nicht nur aus gesundheitlichen Gründen von hoher Bedeutung. Zusammenhänge zwischen Zivilisationskrankheiten sowie einer allgemeinen Abnahme der Leistungsfähigkeit sind unstrittig. Auch in der Arbeitswelt wird inzwischen erkannt, dass Kreativität und intellektuelle Leistungsfähigkeit entscheidend von der körperlichen Fitness beeinflusst werden. Bereits durch eine geringfügige Veränderung Ihres Lebensstils mit vermehrter Einbeziehung körperlicher Aktivität und einer Umstellung der Ernährung kann eine erhebliche Steigerung Ihres psychophysischen Wohlbefindens erreicht werden.

Are you still fit enough for your job? Can you still manage the double responsibility of work and family? Or does your body regi-

ster a protest occasionally? Try the kind of check-up that professional athletes normally have. At the end of this extra-special physical, you'll receive pointers for your personal fitness programme, but you'll also receive real answers to your questions about your general health, whether or not there is anything you need to watch, how much your stamina and strength correspond to your age and what kinds of sport are best for you. Physical fitness is important not only for purely salutary reasons: nobody today doubts the connection between wellbeing and the ailments of Western society and a general decrease in performance. It has even been recognised at work that creativity and intellectual productivity are greatly influenced by physical condition. Even a slight change to your lifestyle, an increase in physical activity, a change to your diet, can result in a significant increase in your psychophysical sense of wellbeing.

Phone: 040/ 47 19 30- 0

Web:

braumann@uni-hamburg.de
www.sportmedizin-hamburg.com

Open:

Mo-Do 10h-16h, Fr -14h

Station:

U-Kellinghusenstraße

