

GUT BERATEN BEI DER SPORTORTHOPÄDIE IM SANITÄTSHAUS HOFMANN

GESUND UND FIT INS NEUE JAHR STARTEN!

Alles neu macht nicht nur der sprichwörtliche Mai, sondern vor allem der Januar. Jetzt endet das alte Jahr und ein neues beginnt: Zeit, sich etwas vorzunehmen, Ziele und Veränderungen auszuloten, Pläne und gute Vorsätze in die Tat umzusetzen. Einer der beliebtesten Neujahrsvorsätze ist wahrscheinlich: Ran an den (Weihnachts-)Speck und rein in die Sportschuhe! Doch bevor ihr so richtig mit dem Fitnessprogramm loslegt, ist es wichtig, auf ein vor allem gesundes Training zu achten. Zum Start ins Jahr 2016 bietet das Team Sportorthopädie von Sanitätshaus Hofmann euch deshalb Bewegungsanalysen an, bei denen ihr herausfinden könnt, welche Übungen speziell zu eurem Körper passen und wie ihr optimale Trainingseffekte erzielen könnt. So verhindert ihr Überlastungen, Zerrungen oder ganz einfach Muskelkater. Ebenso wesentlich für gesunde Fitness ist auch die Wahl der richtigen Sportschuhe. Für eine ideale Gelenk- und Muskelbalance ist es sinnvoll, beispielsweise Laufschuhe mit ProActive-Einlagen auszustatten. Sie sorgen dafür, dass sich Druck, Kraftausübung und Körpergewicht besser verteilen. Gegen Knieschmerzen oder Wadenkrämpfe wird so perfekt vorgebeugt. Und nebenbei: ProActive-Einlagen gibt es auch für Skischuhe. Denn gerade auf der Piste ist ihre stabilisierende und druckvermindernde Wirkung unabkömmlich. Und wer auch nach dem Joggen oder dem Skilanglauf nie wieder müde Beine haben und für eine schnellere Regeneration sorgen möchte, kann zusätzlich auf Sportkompressionsstrümpfe zugreifen. Diese und noch viele weitere Tipps für ein ausgewogenes Fitnessstraining, bekommt ihr bei dem freundlichen Team Sportorthopädie. Einfach im Sanitätshaus Hofmann vorbeischaun oder telefonisch einen Beratungstermin vereinbaren. (dm)



BISCHOFSTRASSE 1, 19055 SCHWERIN
TELEFON: 0385 - 59 23 811



© drubig-photo - Fotolia.com

DIE CONTINENTALE EASY RENTE INVEST

Die einfachste Art, Renditechance und Garantiegedanken zu verbinden

Easy Rente bedeutet einfach, regelmäßig in die „persönliche Rentenbox“ einzahlen und von den Chancen des Aktienmarktes profitieren. Wenn es passt, kann man einfach mal zuzahlen – auch noch nach Rentenbeginn. Alles, was sich in der „Box“ befindet, ist das fondsbasierte Rentenguthaben. Das ist die Basis für die spätere lebenslange Rente. Je mehr Rentenguthaben in der „Box“ ist und je länger es darin verbleibt, umso stärker kann es anwachsen – natürlich auch immer in Abhängigkeit von den Bewegungen am Aktienmarkt. Jedoch lässt sich auch jederzeit etwas aus dem Rentenguthaben entnehmen. Zum geplanten Rentenbeginn wird aus dem dann verfügbaren Rentenguthaben mit dem garantierten Rentenfaktor eine garantierte Rente gezahlt, ein Leben lang. Teilrenten können auch schon vorzeitig, bereits wenige Jahre nach Versicherungsbeginn, abgerufen werden.

Die Continentale, Bezirksdirektion M. Jastram & D. Steinhausen,
Platz der Jugend 12, 19053 Schwerin, Tel. 0172 - 29 07 026

Continentale easyRente® Invest

Die einfache Fonds-Rente
Altersvorsorge braucht Rendite

- Klein einsteigen
- Großartiges Fonds-Portfolio
- Garantie-Airbag

Ansprechpartner:
Bezirksdirektion
M. Jastram & D. Steinhausen
Platz der Jugend 12, 19053 Schwerin
Michael Jastram: Tel. 0172-2907026
Michael.Jastram@continentale.de
Ich informiere Sie gerne. Rufen Sie mich an!