



Sonderveröffentlichung/Anzeige

## Rund um die Rathausallee

Wir machen ...

# Norderstedt-Mitte

Lebendig. Grün. Innovativ.  
norderstedt-mitte.de

### Yoga in Mitte für Jedermann zum Mitmachen

**NORDERSTEDT** (pmi). Die Mitte ist das Gesundheitszentrum von Norderstedt. Der PACT Norderstedt-Mitte gibt nach der Sommerpause wieder Vollgas und fokussiert sich auf die Gesundheit. Quartiersmanager Christian Behrendt (48) ist es gelungen, das Therapiezentrum Baumgarten (www.therapie-zentrum-norderstedt.de) für die Umsetzung eines wöchentlichen Yoga-Kurses zu gewinnen. Immer dienstags um 12 Uhr, heißt es für 30 bis 45 Minuten jetzt „Yo-

ga für alle in Mitte“ mit Yoga-Trainerin Julia Jantsch (44) aus Norderstedt.

Die gebürtige Berlinerin unterrichtet Hatha-Yoga, die Entspannung steht hier im Vordergrund. „Es muss niemand einen Kopfstand machen“, lacht sie. Start ist am Dienstag, 20. September, auf der Rasenfläche im Heidberg-Park hinter der Radstation, Rathausallee 68, an der Rollerbahn. Für Teilnehmer jeder Altersklasse ist die Veranstaltung kostenfrei. Outdoorermatten oder De-



Norderstedt-Mitte ist das Gesundheitszentrum von Norderstedt. Foto: pmi

### Schwerelos im Therapiezentrum Baumgarten



Laufen wie auf dem Mond. Foto: pmi

**NORDERSTEDT** (pmi). Um nach Krankheit oder Unfall wieder auf beiden Beinen stehen und laufen zu können, machten sich Entwickler der NASA eine Technik zu Nutze, die aus der Raumfahrt kommt. Aus Erkenntnissen der Forschung in der Schwerelosigkeit wurde ein Gerät entwickelt und marktreif gemacht, mit dem man besser laufen kann. Was bisher nur Spitzensportlern und führenden Reha-Zentren und Kliniken vorbehalten war, findet nun Einsatz im Therapiezentrum von Simone Neumann-Baumgarten. Als erste Einrichtung in Norddeutschland können Patienten mit einer Heilmittelverordnung oder auf Selbstzahlerbasis diese Innovation nutzen.

„Laufen wie auf dem Mond“ schwärmt die Inhaberin des Therapiezentrums nach der ersten Fortbildung zum Laufband „Alter G“ der Firma pro-

xomed. Die Technik des Therapiegerätes beruht darauf, dass dem Patienten das Körpergewicht bis zu 80 Prozent in 1-Prozent-Schritten gegen die Schwerkraft genommen werden kann. Der Patient kann nahezu belastungsfrei Gang- und Laufbewegungen ausführen und sich so Stück für Stück wieder seinem natürlichen Gangbild nähern. Über einen Monitor kann der Patient seine Laufbewegungen mitverfolgen und korrigieren. So ist sicheres, gelenkschonendes und schmerzfreies Training möglich.

Der große Unterschied zu ähnlichen Therapien im Wasser ist, dass kein Widerstand den natürlichen Bewegungsablauf beeinträchtigt. Auch stören keine Gurte oder Haltevorrichtungen die Bewegungen. Zusätzlich kann die Therapie wesentlich früher beginnen, da Infektionen durch

Keime im Wasser auszuschließen sind.

Einsatzmöglichkeiten sind vor oder nach Operationen, im Rahmen der Früh-Reha nach Knie- oder Hüft-Operationen, oder bei sonstigen Bewegungseinschränkungen gibt das „Alter G“ bisher nicht gekannte Möglichkeiten, fast belastungsfrei wieder auf die Beine zu kommen. Auch therapeutisch, wie bei Arteriosklerose oder Osteoporose, kann das Gerät eingesetzt werden. „Auch Fußballprofis und Spitzensportler haben nun bei uns die Möglichkeit zum schnellen Auskurieren von Verletzungen und zur zügigen Reaktivierung dieses Gerät zu nutzen“, ergänzte Frau Neumann-Baumgarten.

Dieses Anti-Gravitations-Laufband kann ab Oktober nach Anmeldung im Therapiezentrum, Rathausallee 33 in Norderstedt, genutzt werden.

verwalten, vermieten, verkaufen

Kompetenz seit mehr als 35 Jahren!

# isn

isn immobilien service  
norderstedt gmbh • Rathausallee 33  
040.53 53 55 0 • isn-online.net

### Seniorenreisen Busvermietung

<b>Tagesfahrten</b>	10.09.16   Bad Doberan & Kühlungsborn & Dampf-Bäderbahn	€ 35,00
	13.09.16   Kalifornien inkl. Scholle satt, Kaffeegedeck	€ 49,50
16.09.16	Lübeck & Travemünde inkl. Schifffahrt, Mittag	€ 49,50
17.09.16	Moorkieker inkl. Mittag, Bahnfahrt	€ 45,00
20.09.16	Alles Käse oder was? Inkl. Mittag, Vortrag und Verkostung	€ 45,00
24.09.16	30. Dithmarscher Kohltage inkl. Kohlbuffet, Vortrag u. Verkostung	€ 49,50
28.09.16	Wernigerode inkl. Mittag	€ 53,00
04.10.16	Berlin erleben inkl. Frühstück, Mittag, Stadtrundfahrt	€ 60,00
06.10.16	Fahrt ins Blaue inkl. Mittag	€ 35,00
14.10.16	Autostadt Wolfsburg inkl. Eintritt, Panoramatour	€ 53,00

Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und Henstedt-Ulzburg

<b>Mehrtagesfahrten</b>	21.09.-26.09.16   Schottland, 6 Tage mit Programm, HP	ab € 694,00
	28.09.-02.10.16   Alm-Abtrieb Zillertal, 5 Tage m. Progr., HP	ab € 414,00
	01.10.-04.10.16   Uckermark und Choriner Land, 4 Tage	ab € 365,00
	01.10.-09.10.16   Kroatien, 9 Tage, mit Programm, HP	ab € 744,00
	07.10.-10.10.16   Blaues Wochenende, 4 Tage	ab € 285,00
	24.10.-27.10.16   Lissabon (Flugreise), 4 Tage	ab € 679,00

Telefonisch buchen unter  
040-526 70 04 oder 04191-72 27 50  
oder im Reisebüro

VIKINGTRAVEL 22846 Norderstedt • Rathausallee 19

TUI TRAVELStar

## Natürlich alles hören.

Erleben Sie die Weltneuheit!

Mit Oticon Opn™ nachweisbar leichter hören

Mehr Lebensqualität testen: Mit Oticon Opn erleben Sie Hören mit Hörgeräten so natürlich wie nie zuvor. Oticon Opn arbeitet so schnell und präzise, dass Sie sich wieder leichter mit mehreren Gesprächspartnern in lauter Umgebung unterhalten können. Weil die Hörgeräte Ihre mentalen Ressourcen schonen, hören Sie rundum alles, verstehen Sie leichter und Sie können sich mehr merken.  
**Jetzt Probe tragen!**

Rathausallee 38 • 22846 Norderstedt  
Tel: 040-5253773  
www.franz-hoergeraete.de

Öffnungszeiten:  
9-13 u. 14-18 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

franz HörSysteme

### Eine Stadt nimmt ab – neue Gruppe beginnt jetzt im September Endlich zuverlässig abnehmen!



Diese Teilnehmer haben zusammen 33 Kilogramm abgenommen, viel Spaß gehabt und zum Teil sogar noch bares Geld gewonnen! Foto: pmi

**NORDERSTEDT** (pmi). Im Herbst sinkt die Bewegungsfreude, und die Hosen kneifen – zum Glück gibt es wieder den bewährten Ernährungskurs in Norderstedt-Mitte. Im September geht es los, also jetzt schnell auf AB anmelden, Rückruf kommt garantiert. Am Mittwochabend sind die Treffen.

„Ich hatte 12 Wochen Freude am Abnehmen“, so eine frühere Kurssiegerin. „Ohne euch hätte ich es nicht geschafft, schlank zu werden und mich wieder als sexy Frau zu fühlen“, freut sich eine andere Teilnehmerin. Ernährungsscout Dr. phil. Silke Böger: „Es geht darum, neue, bessere Ge-

wohnheiten in den Alltag aufzunehmen. Dazu gehören durchaus auch mal Hausaufgaben – von nichts kommt eben nichts!“ Während der zwölfwöchigen Abnehmphase werden die Teilnehmer intensiv betreut. Beim Einzeltermin bekommt man vorab eine umfangreiche Bio-Impedanz-Analyse mit einem medizinischen Körperanalysegerät. Es ermittelt den Anteil des Körperfetts und der Muskelmasse, benennt den Kalorienverbrauch im Ruhezustand und zeigt, wie bedenklich das Organfett ist.

„Unser Ziel ist es, dass die Menschen umdenken“, so Dr Böger. „Wir möchten, dass sie sich bewusster ernähren. Was

darf man mit Genuss essen? Wie kann man das Gewicht später auch halten?

Gerade auch Männer (nur Mut!) und junge Leute ab 18 Jahren sind herzlich willkommen! Eine Teilnehmerin meint: im Kurs „habe ich mich immer willkommen und wohl gefühlt“, was sicher zum Erfolg beiträgt. „Mein Arzt war ange-tan von meinen Werten“, berichtet eine andere.

Start der neuen Kurse ist schon bald, also schnell anrufen! Die Teilnahmegebühr inklusive aller Unterlagen beträgt nur 59 Euro. Näheres bei Dr phil. Böger unter 0 40/64 66 59 83 (bitte AB nutzen! Rückruf kommt).