

# Präventionssport – Gesundheit aktiv stärken

Präventionskurse bieten eine ideale Möglichkeit, die eigene Gesundheit zu fördern und gleichzeitig finanziell entlastet zu werden. Sie sind nach § 20 SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und können anteilig oder sogar vollständig erstattet werden. Ziel ist es, Erkrankungen vorzubeugen, Beschwerden zu reduzieren und einen langfristig aktiven Lebensstil zu unterstützen.

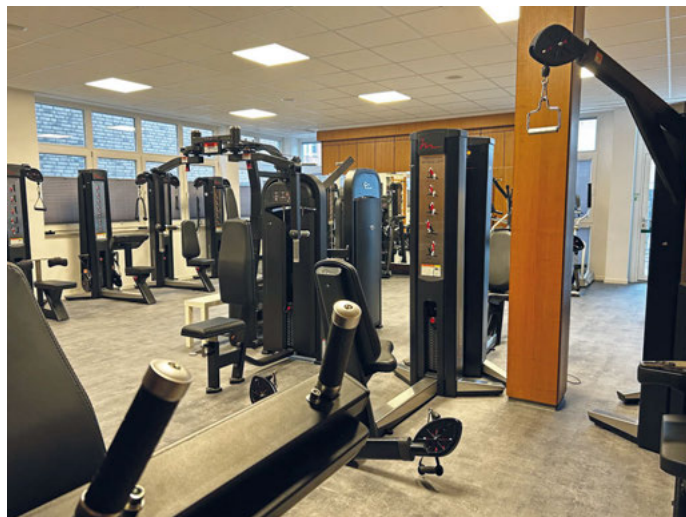
Im Mittelpunkt steht ein individuell angepasstes Training unter professioneller Anleitung. Die Teilnehmenden trainieren an Kraftgeräten auf Basis persönlicher Trainingspläne, die auch bestehende Beschwerden wie Arthrose, Osteoporose, Bandscheibenprobleme oder Rückenbeschwerden berücksichtigen.

## Krafttraining bei Osteoporose

Osteoporose geht mit einem Abbau von Knochenmasse einher. Gleichzeitig zeigt sich ein enger Zusammenhang zwischen Muskelkraft und Knochendichte. Da Muskelmasse ab dem 30. Lebensjahr ohne gezieltes Training abnimmt, kann Krafttraining diesem Prozess entgegenwirken. Es stärkt die Muskulatur, reduziert das Sturzrisiko und unterstützt sowohl Prävention als auch den Umgang mit bestehender Osteoporose – vorausgesetzt, die Belastung wird individuell angepasst.

## Krafttraining bei Arthrose

Arthrose entsteht durch Verschleiß des Gelenkknorpels und äußert sich häufig durch Schmerzen oder Steifigkeit. Eine gezielte Kräftigung der umliegenden Muskulatur stabilisiert das Gelenk und kann Beschwerden positiv beeinflussen. Besonders bei überwiegend sitzender Tätigkeit bietet angepasstes Krafttraining eine wirksame Möglichkeit, Mobilität zu erhalten und Bewegungsfreude zurückzugewinnen.



Einblick in das Gesundheitsstudio in der Moorstraße 10.

## Training bei Rückenbeschwerden

Rückenprobleme haben unterschiedliche Ursachen und erfordern daher individuelle Lösungen. Ein ausgewogenes Training aus Mobilisation verkürzter und Kräftigung geschwächter Muskulatur kann Schmerzen reduzieren, die Haltung verbessern und die Beweglichkeit fördern. Persönliche Trainingspläne, feste Ansprechpartner und regelmäßige Anpassungen sorgen für eine optimale Betreuung. Beim TV Jahn Walsrode werden diese Aspekte im Personaltraining in Kleingruppen kombiniert. So entsteht ein ganzheitliches Angebot, das sowohl präventiv wirkt als auch bei bestehenden Beschwerden unterstützt.

JUNI 2026	
6 TAG DER OFFENEN TÜR 📍 Gesundheitsstudio Moorstraße 10	7
13	14

**Am 06. Juni 2026  
von 15:00 - 18:00 Uhr...**

...Einblick in die Räumlichkeiten

...Ausprobieren der Geräte

...Beratung durch das Team des  
Gesundheitssports

...kostenloses Erstgespräch mit  
den Trainer:innen

Auskunft gibt:  
Torben Witte

[torben.witte@tvjahn-walsrode.de](mailto:torben.witte@tvjahn-walsrode.de)

