



AKTIV LEBEN – MIT DER VOLTAREN GELENK AKTIV TOUR UND ERFRISCHENDEN ÜBUNGEN

Nach ihrem erfolgreichen Auftakt im Herbst geht die Voltaren Gelenk Aktiv Tour jetzt in die zweite Runde. Im Mittelpunkt der **kostenlosen Vortragsreihe** steht das Thema **Eigeninitiative!** Experten zeigen Ihnen, was Sie selbst für Ihre Gelenkgesundheit tun können.

Und pünktlich zu Frühlingsbeginn stellen wir Ihnen eine **unkomplizierte Übung** vor, mit der Sie Ihre Gelenke garantiert fit für den Tag machen. Auf geht's!



DIE VOLTAREN GELENK AKTIV TOUR GEHT WEITER



Beim Treppensteigen oder beim Frühjahrsputz machen sie sich gern bemerkbar: Gelenkschmerzen. **Wer frühzeitig selbst aktiv wird, kann viel bewirken.** Denn gezielte Bewegung, ausgewogene Ernährung und eine individuell abgestimmte Therapie wirken sich positiv auf die Gelenkgesundheit aus. Eigeninitiative ist gefragt! Und die steht im Mittelpunkt der großen Voltaren Gelenk Aktiv Tour. **Orthopäden** und **Physiotherapeuten** zeigen Ihnen, welche Sportarten gut für die Gelenke sind, wie Sie sich richtig ernähren und wie Sie Ihren **Alltag gelenkfreundlich gestalten.**

Die Voltaren Gelenk Aktiv Tour kommt im Mai und Juni in folgende Städte:

Mai

Schwerin: 02. Mai – Musik- und Kunstschule ATARAXIA, Arsenalstraße 8

Oldenburg: 11. Mai – Kulturzentrum PFL, Peterstraße 3

Wolfsburg: 12. Mai – Congress Park, Heinrich-Heine-Straße 1

Chemnitz: 17. Mai – DASTietz, Moritzstraße 20

Erfurt: 18. Mai – Haus Dacheröden, Anger 37

Potsdam: 24. Mai – Haus der Brandenburgisch-Preußischen Geschichte, Schloßstraße 12

Juni

Heilbronn: 07. Juni – VHS, Kirchbrunnerstraße 12

Gießen: 08. Juni – Konzertsaal im Rathaus, Berliner Platz 1

Bochum: 09. Juni – VHS, Gustav-Heinemann-Platz 2-6

Trier: 14. Juni – VHS, Domfreihof 1b

Regensburg: 27. Juni – Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8

Ulm: 29. Juni – VHS, Kornhausplatz 5

Los geht es jeweils um 18:30 Uhr. Die kostenlose Informationsveranstaltung dauert etwa 1,5 Stunden. Sie können sich und interessierte Freunde **ab sofort anmelden**: telefonisch unter 069 - 75 61 99 73, per Mail an info@gelenkprogramm.de oder per Fax an 069 - 75 61 99 13.

DER MORGENGRUSS: SO WERDEN MÜDE GELENKE MUNTER

Nachts werden im Körper besonders viele Entzündungsstoffe freigesetzt. Sie belasten die Gelenke. Die Folge: **Morgensteifigkeit**. Dieser eingeschränkten Beweglichkeit helfen Sie mit einer einfachen Übung auf die Sprünge – dem **Morgengruß**! So funktioniert's:

- Langsam und ohne Schwung aufrichten.
- Die Arme zu beiden Seiten ausstrecken und lang machen.
- Die ausgestreckten Arme nun langsam heben und senkrecht nach oben strecken. Die Finger ausstrecken und spreizen.
- Anschließend die Hände in der Luft zu Fäusten ballen und kreisen lassen.
- Beides 5 Mal im Wechsel durchführen.



Die Arme wieder senken und locker neben dem Körper hängen lassen.

Tipp: Machen Sie die Übung **bei geöffnetem Fenster** und wählen Sie Ihren Lieblingsausblick. Atmen Sie während der Übung ganz bewusst ein und aus. So tun Sie nicht nur Ihren Gelenken etwas Gutes, sondern tanken gleichzeitig auch eine **Extra-Portion Sauerstoff** und starten gut gelaunt in den Tag.

Sie haben Lust auf mehr? Weitere Übungen gegen Gelenkschmerzen, die Sie problemlos in Ihren Alltag einbinden können, zeigen Ihnen unsere Experten live auf der **Voltaren Gelenk Aktiv Tour**. Wertvolle Bewegungstipps für Rücken und Nacken, Arme und Schultern, Finger, Hände und Beine finden Sie auch in unserem **Voltaren Gelenk Aktiv Ratgeber**. [Hier](#) können Sie ihn kostenlos anfordern.

Wir wünschen Ihnen einen sonnigen und aktiven Frühling!

Ihr Gelenk Aktiv Team