

Prävention bei Martin Probst: Fitness und Spaß mit dem Profi

„Vogel fliegt, Fisch schwimmt ... Mensch läuft gemeinsam!“ – Nordic-Walking und Jogging-Kurs von den Kassen bezuschusst

Der mehrfache Weltrekordler und Langstreckenläufer Emil Zátopek gehört zu seinen Vorbildern und weil er selbst nicht nur begeisterter Läufer, sondern auch Physiotherapeut ist, bietet Martin Probst seit Mai einen regelmäßigen Nordic-Walking-Kurs an. Das Motto: purer, gesunder Spaß in der Gruppe. Der Einstieg ist jederzeit möglich – und die Kosten werden von der AOK und allen Primär- und Ersatzkassen gefördert. „Wenn Du laufen willst, lauf eine Meile. Wenn Du ein neues Leben kennenlernen willst, dann lauf Marathon.“ Das ist auch so ein Zátopek-Zitat, das Martin Probst gerne anführt. Dabei ist sein Nordic-Walking-Kurs beileibe nicht nur für ambitionierte Freizeitsport-Profis gedacht.

Jeder, der gerne ...

- etwas für seine Gesundheit und gute Figur tun
- neue gleichgesinnte Leute kennenlernen
- einen bestimmten Trainingszustand erreichen
- oder einfach nur Spaß haben will, ist jeden Mittwochabend herzlich bei der Nordic-Walking-Gruppe von Martin Probst willkommen.



Martin Probst ist nicht nur selbst passionierter Läufer, sondern auch ein erfolgreicher Personal Trainer.

„Prävention“ heißt das Schlagwort, das die Krankenkassen, neben der professionellen Erfahrung von Trainingsleiter Martin Probst, überzeugt hat, die Kosten dieses Kurses bis zu einer Höhe von 80 Prozent zu übernehmen (je nach Kasse durch das Präventionsgesetz § 20). Der insgesamt sechs Monate laufende Kurs ist zweigeteilt in eine Grund- und eine Aufbauphase, wobei Einsteiger immer willkommen sind. Die Höhe der Kostenübernahme durch die Kassen hängt auch von der Länge der Teilnahme ab, nicht nur deshalb sollte man nicht zögern. Die Teilnehmer profitieren von Martin Probsts langjähriger Erfahrung als Personal-Trainer und Läufer. Der Physiotherapeut ist außerdem anerkannter Präventologe.

Übrigens: Ab September 2009 findet bei Martin Probst ein **sechswöchiger Joggingkurs** statt, der für AOK-Mitglieder sogar kostenlos ist. Außerdem gibt es spezielle Angebote für Firmen und Behörden – womit wir wieder bei Emil Zátopek wären. Denn wäre der damals nicht von seinem Arbeitgeber „gezwungen“ worden, an einen Dauerlauf teilzunehmen, hätte die Welt auf einen sympathischen Jahrhundert-Sportler verzichten müssen ...



MARTINPROBST | Praxis für Physiotherapie

Krankengymnastik • Manuelle Therapie • Berufsspezifische Therapie • Präventionsleistungen • Kiefergelenks-Therapie • Wohlfühlmassagen • Personal-Training

Johann-Hösl-Straße 11 b
93053 Regensburg
Internet: www.praxis-martinprobst.de

Tel: 0941/ 750 12 77
Fax: 0941/ 750 12 79