

## Tipp von den Kärntner Lebensberatern

**Berater für Sport:**

### Bewusst bewegen – gesund leben

Sportwissenschaftliche Berater sind Profis in der Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Sie helfen die ideale Bewegungsform zu finden und setzen Trainingsmaßnahmen, um Menschen fit und leistungsfähig zu machen.

Die richtige Bewegung hält uns jung, gesund und motiviert! Beim Sport macht es einen Unterschied, ob man Ausdauer und Kraft verbessert, das Gewicht reduziert oder Stress abbauen will. Oder ob die Lauf- und Atemtechnik optimiert, körperliche Beschwerden verringert oder Spitzensport betrieben werden soll. Für jedes Ziel gibt es ein entsprechendes Programm.

Die sportwissenschaftlichen Berater in Kärnten motivieren zu gesunder Bewegung und finden für Menschen aller Altersgruppen, für Hobby- oder Leistungssportler die geeignete Bewegungsform und die richtige Dosis an Bewegung. Nächere Infos unter Telefon 0590904-166 <http://wko.at/ktn/lsb>



Mag.  
Dagmar  
Ellensohn  
Berufsgruppensprecherin  
sportwissenschaftliche  
Beratung

Foto: zvg



WIRTSCHAFTSKAMMER KÄRNTEN  
Personenberatung & Personalausbildung

## Verletzungen vorbeugen

### Die Kniegelenke schonen

Frauen haben empfindlichere Knie als Männer. Das vordere Kreuzband kommt bei Frauen eher in Kontakt mit den Knochen und kann schneller reißen. Gezielte Übungen zur Stärkung der Muskulatur geben dem Knie mehr Stabilität. Durch regelmäßige moderate Bewegung – wie Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen – wird der Knorpel gestärkt. Mit Übungen auf wackeligem Untergrund kann auch das Zusammenspiel von Nervensystem, Muskeln und Gelenken gefördert werden. Das vermindert das Sturzrisiko und die Gelenke werden besser vor Verletzungen und Verschleiß geschützt.

Foto: Fotolia/Panchenko Dmytro



Frauen sollten besonders auf ihre Kniegelenke achten

## SCHMERZFREI bei Hallux-Valgus!

Lindert Gelenksschmerzen  
durch HALUXinMAGNET

Informieren Sie sich bei einem  
**KOSTENLOSEN**  
Beratungsgespräch:  
**T. 0664/8686 985**

[www.orthovital.info](http://www.orthovital.info)

9122 Unterburg am Klopeinersee, Römerweg 38  
9500 Villach, Hauptplatz 23



Foto: Fotolia

Um am Ball zu bleiben, ist der Spaß-Faktor wichtig  
Bewegung sollte ständiger Begleiter sein

## Jetzt durchstarten: Welche Sportart passt zu mir?

Der Frühling ist für viele Menschen die beste Jahreszeit, um Sport zu treiben und ein bewegtes Leben zu starten. Für den Idealsport gilt: Nur wenn es Spaß macht, bleibt man dabei.

Unser Unterbewusstsein entscheidet mit, welche Art der Bewegung uns glücklich macht. Ob das Herz etwa beim Wandern höherschlägt oder wenn man einem Ball nachjagt, ob man sich lieber an der frischen Luft bewegt oder Indoor – all das sollte bei der Suche nach der passenden Sportart berücksichtigt werden. Viele tun sich leichter, wenn sie in Gemeinschaft Sport betreiben, andere sind lieber allein. Das Um und Auf eines langfristigen Trainings ist es, sich dafür fixe Zeiten zu reservieren. Sportheiten sollte man ebenso ernst nehmen wie beruflichen Termine. Nur so werden sie Teil des täglichen Lebens und nicht zu Vorhaben, die man manchmal einhält und dann wieder nicht.