



Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich sehr, Ihnen den kleinen Knie-Coach vorstellen zu dürfen. Er wird Sie dabei unterstützen, Ihre Knie besser kennenzulernen und diese wichtige Stütze Ihres Körpers gezielt zu stärken.

Ein gesunder Körper ermöglicht Bewegung – Bewegung spendet Lebensfreude und erhält den Körper wiederum gesund. Und egal ob beim Tanzen, Wandern, Radfahren oder Laufen: Ihre Knie sind mit von der Partie. Sie tragen Sie durch Ihr gesamtes Leben. Wie schön ist es da, ihnen einen kleinen persönlichen Helfer an die Seite zu stellen.

Der Knie-Coach erklärt Ihnen, wie Ihre Gelenke aufgebaut sind und warum sie manchmal zwicken, schmerzen oder die Mitarbeit verweigern. Mit seiner Hilfe entwickeln Sie ein besseres Verständnis für Ihre Knie und deren besondere Bedürfnisse und können sie gezielt trainieren. Mit einem einfachen Test ermitteln Sie, wie es um die Fitness Ihrer Knie steht, und können so die richtigen Übungen wählen. Damit sind Sie auf dem besten Weg, Knieprobleme zu überwinden. Lassen Sie sich vom Knie-Coach leiten, hin zu einem besseren Körperbewusstsein, Gesundheit und Schmerzfreiheit. Sie werden sehen, das Training mit dem kleinen Coach macht Spaß. Als Erstes empfiehlt er Ihnen, jetzt weiterzublättern und zu erfahren, wie es sich anfühlt, ein holzbeiniger Pirat zu sein ...