

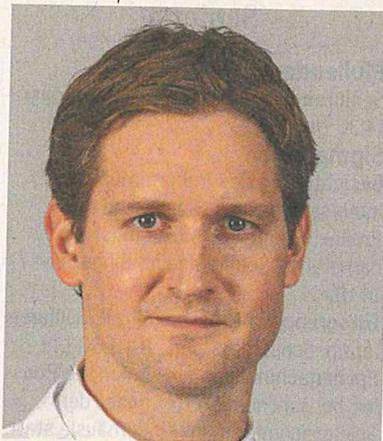
# Für den Muskelaufbau gibt es Grundregeln

Dr. Christian Dynybil hält Vortrag  
über medizinische Trainingstherapie

BAD SAULGAU (sz) - Im Rahmen der Vortragsreihe „Mittwochs bei den Waldburg-Zeil Kliniken“ informiert Dr. Christian Dynybil, Chefarzt der Rehabilitationsklinik Saulgau, am 25. September, um 17 Uhr im Konferenzraum E 109 im Erdgeschoss der Rehaklinik Saulgau zum Thema „Medizinische Trainingstherapie: mehr als nur Muskelaufbau“. Die medizinische Trainingstherapie ist fester Bestandteil der orthopädischen Rehabilitation.

„Auch wenn die medizinische Trainingstherapie auf den ersten Blick häufig als ‚Mucki-Training‘ beziehungsweise Krafttraining unterschätzt wird, so hat sie komplexe positive Auswirkungen auf die Gesundheitsbildung in bio-psycho-sozialer Hinsicht: Krankheit und Gesundheit sind kein fixer Zustand, sondern ein dynamisches Geschehen, auf das man selbst maßgeblich Einfluss nehmen kann,“ sagt Chefarzt Christian Dynybil.

Für viele Menschen besteht der Sinn des körperlichen Trainings im Aufbau der Muskulatur. Sie möchten das Körpergewicht senken und ihre Proportionen verbessern. „Aber die medizinische Trainingstherapie kann mehr: Sie ist der Schlüssel zu kraftvoller Mobilität und einer besseren Lebensqualität auch im höheren Alter“, so Dynybil. In seinem Vortrag wird er allen Interessierten



Christian Dynybil spricht über Muskelaufbau.

FOTO: LIENERT-KEMPTEN

zunächst die medizinische Trainingstherapie, deren Grundregeln sowie insbesondere die komplexen Auswirkungen auf Körper und Geist erläutern.

Darüber hinaus wird er vorstellen, wie mit relativ einfachen Maßnahmen des körperlichen Trainings die Gesundheit gefördert werden kann. Der Patient erhält dafür in der orthopädischen Rehabilitation konkrete Anleitungen und Schulungen zur aktiven Selbstbehandlung und kann eigenverantwortlich das Training fortsetzen. Nach dem Vortrag am 25. September besteht die Möglichkeit, Fragen an den Referenten zu stellen. Der Eintritt ist frei.