

## Tipp 7: RADFAHREN IST GESUND

Radfahren ist erwiesenermaßen eine der gesündesten Sportarten überhaupt!

Durch die runde lineare Bewegung werden Sehnen und Gelenke geschont sowie Herz und Kreislauf gestärkt.

Radfahren ist glücklicherweise in Österreich auch die beliebteste Sportart überhaupt!

In allen **Rehabilitationszentren** stehen deshalb Heimtrainer, um Herzinfarktpatienten wieder auf Vordermann zu bringen und damit die Leistungsfähigkeit wieder herzustellen.

Auch bei **Kniegelenk- oder Sehnenschäden**, beziehungsweise nach deren Operation wird der Heimtrainer oder das Fahrrad als Therapie eingesetzt!

Egal ob Heimtrainer oder Fahrrad, lassen sie sich im Fachgeschäft beraten!

IHR AGENDA22 TEAM