



Widerstand ist nicht zwecklos
Widerstandsprodukte im
Überblick... Seite 4

Kopf- und Körpersache
Der führende Neuroathletik-
experte Dr. Eric Cobb
im Interview... Seite 8

Wir packen's plastikfrei!
Wir reduzieren Plastikmüll
und setzen auf Wieder-
verwertung... Seite 11

03





What is the Threat Neuromatrix Theory



The threat neuromatrix theory is a working model that integrates what we know about modern pain and movement science. It provides a basis for professional education, patient assessment and numerous treatment options based on emergent concepts in neural plasticity.

Die Welt entsteht im Kopf

Am ersten Februarwochenende jährte sich bereits zum fünften Mal das ARTZT Symposium auf Schloss Montabaur. Diesmal mit Top-Vorträgen zum Thema Schmerz sowie dessen Ursachen und Therapiemöglichkeiten, die dort ansetzen, wo der Schmerz häufig seinen Ursprung hat: im Kopf. Mehr dazu in unserem Rückblick ab Seite 12.



No.3

Liebe Kunden, Partner und Freunde von ARTZT,

als "Mr. Thera-Band" ist unser Vater Ludwig bekannt geworden. Er war es, der die bunten Bänder Mitte der 80er nach Europa brachte. Die Entwicklung von Trainingsliteratur, die Unterstützung von Forschungsprojekten und der Besuch zahlreicher Kongresse und Messen trugen dazu bei, dass wir ein Synonym für eine ganze Generation von praktischen, vielseitigen und günstigen Fitness-Tools geschaffen haben. Bis heute sprechen die Meisten bei jedem Fitnessband doch noch immer vom "Thera-Band".

Grund genug, sich in dieser Ausgabe dem Thema genauer zu widmen und Ihnen Gemeinsamkeiten und Unterschiede der verschiedenen Übungsbänder zu erläutern. Weitere Top-Themen sind ein Interview mit dem US-amerikanischen Neuroathletikexperten Dr. Eric Cobb sowie unser Rückblick auf das 5. ARTZT Symposium.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr Felix Artzt

Ihr Philipp Artzt



Widerstand ist nicht zwecklos

Widerstandsprodukte im Überblick

Viele kennen es, alle mögen es: Das TheraBand Übungsband hat sich im Laufe der letzten 30 Jahre zu einem echten Klassiker in Sachen Functional Training und Home Fitness entwickelt. Kein Wunder, denn das „kleinste Fitnessstudio der Welt“ bietet zahllose Möglichkeiten für ein vielseitiges und ganzheitliches Training – und das fast immer und überall. Was mit einigen bunten Latexbändern 1978 in Akron, Ohio, USA begann, hat sich zum Inbegriff für Widerstandstraining und Übungsprogramme zur Begleitung diverser Physiotherapien, Rehabilitationsmaßnahmen und auch allgemein zur Steigerung von Kraft, Mobilität und Flexibilität entwickelt. Das Tolle am Übungsband: Es lässt sich unglaublich vielseitig sowohl im Breitensport als auch in der Therapie einsetzen und kostet nicht viel.

Im Folgenden stellen wir Ihnen ein paar alte und neue Klassiker der Marken TheraBand und ARTZT vitality vor. Mit dabei sind neben dem beliebten TheraBand Übungsband Neuentwicklungen wie das innovative CLX oder der HRT von ARTZT vitality sowie das revolutionäre Übungsband^{PLUS}.

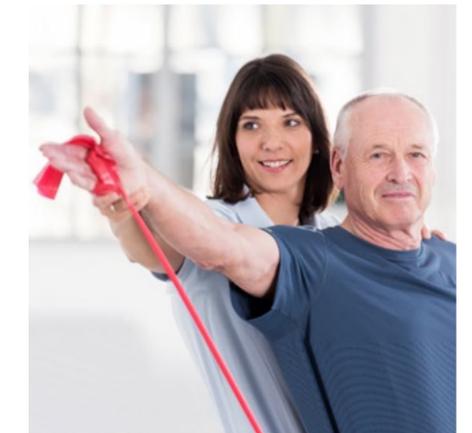
THERABAND
ELEVATE PERFORMANCE. ACCELERATE RECOVERY.

Das Original in optimaler Trainingslänge: TheraBand Übungsband



Der Klassiker ist ein wahrer Alleskönner: Egal ob Beweglichkeit, Kraft oder Koordination trainiert werden soll – das TheraBand Übungsband ist eine einfache und zugleich effiziente Lösung für ein gesundheitsorientiertes Fitnessstraining sowie für Reha-Übungen. Das Besondere hierbei ist der progressive Widerstand: Je weiter das Band in der Länge gedehnt wird, desto mehr Kraft muss man dafür aufwenden. Der Kraftaufbau verläuft dabei nahezu linear. Das klassische TheraBand gibt es in sieben Widerstandsstufen in drei Längen und wahlweise auch aus latexfreiem Synthetikgummi. So ist hier wirklich für jeden was dabei.

UVP: ab 12,95 €. Mehr Infos unter artzt.eu/theraband



High Resistance Training: ARTZT vitality HRT



Sie möchten lieber direkt mit besonders hohen Widerständen arbeiten? Dann ist der ARTZT vitality HRT (High Resistance Trainer) das Richtige für Sie. Dieses Latex-Tubing erfordert beim Training mehr Kraftaufwand als herkömmliche Bänder. Ideal für Rudern, Krafttraining oder Schnellkraftübungen. Der HRT ist mit einer robusten Nylonummantelung verkleidet. Das schützt das innenliegende Tubing vor äußeren Einflüssen. Jeder HRT ist an beiden Enden mit je einem Karabiner versehen, der vielfältige Kombinationen mit Griffen, Schultergurten, Türankern oder auch ARTZT vitality Multihaken, ARTZT vitality Gym und WONDERWALL ermöglicht. Dank des modularen Aufbaus und des Zubehörs, können Sie sich mit wenigen Handgriffen ihr eigenes Fitnessstudio bauen.

UVP: ab 24,95 €. Mehr Infos unter artzt.eu/hrt

ARTZT vitality



NEU ARTZT vitality Übungsband^{PLUS}



Das ARTZT vitality Übungsband^{PLUS} zeichnet sich durch besonders hochwertiges, haltbares und latexfreies Material aus der modernen Medizintechnik aus, das höchsten Ansprüchen an Qualität und Handhabung gerecht wird. Für maximalen Grip sorgt das neuartige feine Strukturgewebe des Bandes, das dem Trainierenden auch während schweißtreibenden High-Performance-Workouts festen, sicheren Halt garantiert. Enthalten sind zwei Widerstandsstufen, die mit ihren 2,50 Metern Länge über zahlreiche Einsatzmöglichkeiten und optimale Dehneigenschaften verfügen. Die beiliegende ARTZT vitality Schlaufe dient zur Fixierung des Bandes und sorgt so für noch mehr Übungsmöglichkeiten. Ein weiteres PLUS: Das Band ist waschbar und wird so höchsten Hygienestandards gerecht.

UVP: 14,95 €. Mehr Infos unter artzt.eu/uebungsband-plus

ARTZT vitality





Wickelst du noch oder trainierst du schon? Das TheraBand CLX

Das neue TheraBand CLX kann durchaus als Weiterentwicklung des „kleinsten Fitnessstudio der Welt“ angesehen werden. Dieses Band besteht aus mehreren aneinandergereihten Schlaufen, die die ohnehin schon ausgeprägte Übungsvielfalt noch einmal erweitern und Wicklungen um Hände und Füße beim Training überflüssig machen. Mit diesem Band sind Sie wirklich für (fast) alle Workouts bestens ausgestattet! Das CLX eignet sich für alle Trainingssituationen von Physiotherapie bis Athletiktraining und entspricht mit seinem farbcodierten System dem altbekannten TheraBand Übungsband. Für den professionellen Gebrauch gibt es das Band auch als Rollenware mit 22 m Länge.



UVP: ab 15,95 €. Mehr Infos unter artzt.eu/clx



Allzweck-Tool im Widerstandstraining: ARTZT vitality Power Band

Das ARTZT vitality Power Band ist ein wahrer Alleskönner in Sachen Widerstandstraining. Die geschlossene Schlaufe erlaubt vielseitige Workouts für Kraft, Ausdauer und Koordination. Dabei können Sie das Schlaufenband bequem greifen, den Fuß zur Fixierung in die Schlaufe stellen oder ein Ende an einem geeigneten Fixpunkt wie den ARTZT vitality Multihaken befestigen, um hier unter vollem Körpereinsatz trainieren zu können. Das ARTZT vitality Power Band ist in fünf Widerstandsstufen erhältlich. So ist für jedes Fitnesslevel das Richtige dabei! Während mit den leichten Stärken auch Anfänger problemlos ins Widerstandstraining einsteigen können, ist bei den hohen Widerständen schon enormer Krafteinsatz gefragt. Außerdem eignet sich das Power Band ideal als Trainingshilfe z.B. bei Klimmzügen.



UVP: ab 14,95 €. Mehr Infos unter artzt.eu/power-band



Mit Hand und Fuß: ARTZT vitality Rubber Band

Klein, leicht, platzsparend: Mit dem ARTZT vitality Rubber Band ist das eigene kleine Fitness-Studio immer dabei. Ob zu Hause, im Studio oder im Urlaub: Das ARTZT vitality Rubber Band ermöglicht Übungen für Rumpfstabilisation, Muskelkräftigung oder einfaches Aufwärmen - und das immer und überall. Das ARTZT vitality Rubber Band ist in fünf Widerstandsstufen einzeln oder im Set erhältlich: leicht, mittel, stark, extra stark und speziell stark. Von Rehabilitation bis hin zu Kraftsport sind Sie so für alle Trainingssituationen bestens gewappnet!



UVP: ab 4,95 €. Mehr Infos unter artzt.eu/rubber-band



Neues aus der alten Schule: Der ARTZT Vintage Series Cube

Der Würfel ist gefallen!

Effizientes Fitnessgerät oder stylisches Sitzmöbel? Beides! Der ARTZT Vintage Series Cube ist ein vielseitiges Tool für das Training von Bauch- und Rumpfmuskulatur sowie für besonders herausforderndes Stabilitätstraining. Aber auch als echter Vintage-Hocker ist er der absolute Blickfang im Wohnzimmer. Der Cube wird zudem komplett in Deutschland gefertigt und erhält im Westerwald seinen letzten Schliff für den perfekten Vintage-Look.

UVP: 289,00 €. Mehr Infos unter artzt.eu/vintage



Tipps & Übungsvideos unter youtube.com/artztgmbh

Die ARTZT Vintage Kollektion geht um die Welt!

Unsere Vintage-Kollektion ist schon weit gereist. Für alle Globetrotter gib'ts ab Sommer die passende Vintage-Tasche. Seid gespannt!



Neuroathletiktraining ist Kopf- und Körpersache



Neuroathletikexperte Dr. Eric Cobb spricht im Interview über neurozentriertes Training

Eric Cobb absolvierte sein Chiropraktik-Studium (Magna Cum Laude) an der University of Western States 1994. 2003 gründete er Z-Health Performance - ein Unternehmen, das sich auf die Entwicklung fortschrittlicher, neurologisch zentrierter Rehabilitations- und Sportleistungsprogramme spezialisiert hat. Er und sein Team schulen Fitness-Coaches, Sporttrainer, Therapeuten und Ärzte aus der ganzen Welt.

Das vollständige Interview unter [youtube.com/artztgmbh](https://www.youtube.com/artztgmbh)

Eric, was genau ist Z-Health und wie hat es begonnen? Z-Health steht zum einen für unser Unternehmen und zum anderen für unser Ausbildungskonzept. Wir haben ein umfangreiches Curriculum, vergleichbar mit einem Masterabschluss oder Dokortitel. Wir haben uns dabei auf die Ausbildung des neurozentrierten Trainings für Physiotherapeuten, Ärzte und Trainer spezialisiert, die die Komponente Kopf/Gehirn in ihr Tätigkeitsfeld integrieren möchten.

Nach meiner Ausbildung war ich schnell unzufrieden und frustriert mit den Ergebnissen, die ich mit meinen Klienten, Sportlern und Patienten erzielte. Es gab oft nur kleine Verbesserungen und meistens dauerte der Prozess sehr lange. Darüber hinaus hatte ich selber einige Verletzungen und war

sozusagen ein chronischer Schmerzpatient. Glücklicherweise hatte ich einen Professor an der Universität, der moderne Schmerz-Neuro-Physiologie lehrte und mich für dieses Thema begeisterte. In der folgenden Zeit probierte ich mein neu erworbenes Wissen aus. Diese Erkenntnisse sind Grundlage des heutigen Z-Health Ausbildungskonzepts. Man könnte also sagen: Z-Health ist das Ergebnis meiner eigenen Frustration.

Du bist weltweit einer der führenden Experten im neurozentrierten Training und hast mittlerweile sehr viele Trainer und Therapeuten ausgebildet. Warum ist dieses Thema aktuell so nachgefragt?

Ich denke, es gibt zwei Gründe: Trainer und Therapeuten stoßen mit ihren bekannten Methoden

immer wieder an ihre Grenzen. Dabei verstehen sie mehr und mehr, welche wichtige Rolle Kenntnisse über Funktion und Wirkweise des Nervensystems spielen. Also Nummer Eins: Die Leute suchen nach schnellen Erfolgen.

Nummer zwei ist die Neuroplastizität. Neuroplastizität bedeutet, dass unser Gehirn sich aufgrund von herausforderndem und zweckentsprechendem Training verändern kann. Vieles von dem was wir in den Schulungen machen, sind Drills und Assessments zu vermitteln, die mit dem richtigen Fokus Veränderungen der Hirnstrukturen bewirken können. Und wenn es richtig angewendet wird, passieren diese Veränderungen sehr schnell, was cool ist.

Neurozentriertes Training hilft Patienten offensichtlich, sich zu verbessern. Du sagst zudem, dass dieses Training dazu beiträgt, Ziele schneller zu erreichen. Hast du ein Beispiel dafür?

Immer wenn ich mit Patienten arbeite, möchte ich Assessments auswählen die möglichst genau das Areal testen, das eine Dysfunktion aufweist. Was wir bisher wissen ist, dass man Veränderungen der Gehirnfunktion sehr, sehr schnell sehen kann. Das Gehirn ist enorm anpassungsfähig. Eines unserer Ziele ist somit, für vorhandene Dysfunktionen mit einem passend dosierten Impuls möglichst schnell Veränderungen (Schmerz, ROM, Kraft etc.) zu erzeugen. Wir testen, setzen einen Stimulus oder führen Drills durch und testen erneut. Veränderungen bzw. Rückmeldungen erfolgen teilweise so schnell, dass diese direkt sichtbar sind, wenn man den richtigen Stimulus gesetzt hat. Das ist ein wichtiger Punkt. Häufig ist hier die wichtigste Erkenntnis, zu erkennen, welche Methoden man nicht einsetzt. Wir versuchen zu verstehen, wie das Gehirn unserer Patienten funktioniert und welche Methoden es braucht und vor allem welche nicht. Nur so entstehen schnelle Resultate.

Wir unterstützen deine Kurse mit einer von dir vorgeschlagenen Auswahl an speziellen Tools. Kannst du uns etwas zu der Bedeutung dieser Produkte in deinen Kursen sagen? Wie setzt du sie ein?

Meistens suche ich vorhandene Produkte und nutze sie anders als vorgesehen, zum Beispiel zur Testung des visuellen Systems: Visual-Tafeln, Kordeln, Perlen und andere verrückte Sachen. Überwiegend nutze ich transportable Kleingeräte. Der Patient muss in der Lage sein, die Übungen zu Hause fortzuführen. Ein ausgefallenes Gerät ist das sogenannte Z-Vibe, welches Vibration zusammen mit verschiedenen Oberflächenstrukturen kombiniert. Das ist bei neurologischen Patienten, die häufig eine verminderte Wahrnehmung haben sehr hilfreich. Zudem können wir damit im Mundraum und direkt an der Zunge arbeiten.



“Wir versuchen zu verstehen, wie das Gehirn funktioniert und welche Methoden es braucht und vor allem welche nicht. Nur so entstehen schnelle Resultate.”

SHOP

Alles für Kopf und Körper finden Sie im Neuroathletik-Shop

Als Official Reseller for Z-Health Performance Solutions Products arbeiten wir direkt mit Dr. Cobb zusammen und liefern Ihnen ausgewählte Neuroathletik-Kleingeräte aus der Praxis für die Praxis.

Alle Produkte sowie die dazugehörigen Erklärungsvideos unter neuroathletikshop.de



Rasterbrille
UVP: 5,55 €



Relaxator
UVP: 43,95 €



ARK Z-Vibe
UVP: 48,95 €



Mehr Farbe im Balance-Training

Den BOSU gibt's jetzt komplett in schwarz!

Mit seinem edlen, mattschwarzen Finish macht der neue BOSU Balance Trainer Pro in der Limited Black Edition seinem Namen alle Ehre und ist ab sofort in unserem Shop erhältlich - streng limitiert!

Ab Sommer wird's bunt mit BUILD YOUR OWN BOSU!

Demnächst können Sie sich auf artzt.eu den beliebten BOSU Balance Trainer nach Ihren eigenen Wünschen und Vorstellungen selbst gestalten. Rote Blase, grüner Ring? Kein Problem. Wählen Sie online einfach die Bestandteile in der gewünschten Farbe aus und wir stellen Ihnen Ihren individuellen BOSU Balance Trainer zusammen.



Mehr Infos und Video unter [artzt.eu/bosu](https://www.artzt.eu/bosu)

Das ist mal richtig cool!

Mit Biofreeze nach dem Sport schneller wieder durchstarten

Nach dem Sport ist Eis ein schneller Helfer und kann zur Linderung von Beschwerden beitragen. Doch ist es nicht immer zur Hand und in der Anwendung oftmals umständlich. Biofreeze ist fast doppelt so wirkungsvoll wie eine Behandlung mit Eis, ohne dessen Nebenwirkungen wie Taubheitsgefühl oder mögliche Hautreizungen hervorzurufen und ermöglicht eine angenehmere Behandlung. Biofreeze eignet sich so nicht nur zur Schmerzbehandlung, sondern ist auch ein hervorragender Begleiter

in jeder Sporttasche, der nach dem Workout wohltuende und entspannende Kühlung verleiht. So steht der nächsten Lauf-, Rad- oder Workout-Session nichts mehr im Wege!

Mehr Infos und Video unter [artzt.eu/biofreeze](https://www.artzt.eu/biofreeze)



Wir reduzieren Plastikmüll und setzen auf Wiederverwertung

Umweltschutz ist nicht mehr nur ein vermeintliches Trendthema, sondern längst zu einer Notwendigkeit geworden. Wir sind uns natürlich bewusst, dass viele unserer Produkte aus Kunststoff gefertigt werden. Umso wichtiger ist es für uns, Plastikmüll und sonstigen Abfall so gut es geht im Geschäftsalltag zu reduzieren. Der Anfang ist gemacht: Die Kartons unserer ARTZT Vintage Series bestehen ausschließlich aus recyceltem Papier. Außerdem wird jeder Karton, der sich für den Weiterversand eignet, von uns entsprechend wiederverwendet. Auch auf Messen und Veranstaltungen setzen wir zukünftig auf wiederverwendbare Flaschen und Becher. So möchten wir dazu beitragen, begrenzte Ressourcen zu schonen und unsere Umwelt zu entlasten. In diesem Zuge unterstützen wir mit Ozeankind® e.V. ein Umweltprojekt, welches sich für die Reduktion von Plastikmüll im Meer einsetzt.

In unserer Logistik hilft der neue Karton-Shredder beim Wiederverwenden von alten Kartonagen, die hier zerkleinert und so als Füllmaterial für unsere Versandkartons verwendet werden können. So sparen wir beim Packen unserer Pakete bis zu 100 Prozent an extra Polstermaterial. Sicher können wir so die Welt nicht an einem Tag retten, aber wir wollen dazu beitragen, sie für nachfolgende Generationen zu erhalten.

Mehr Infos unter [artzt.eu/umweltschutz](https://www.artzt.eu/umweltschutz)





Kopfsache - Rückblick auf das 5. ARTZT Symposium

Die Welt entsteht im Kopf und mit ihr der Schmerz

Erstes Februarwochenende 2019. Bereits zum fünften Mal trafen sich Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Trainer und Ärzte zum ARTZT Symposium auf Schloss Montabaur, um Ihr Wissen zum Thema multimodale Schmerzbehandlung zu erweitern. Den Auftakt machte Dr. Volker Busch, der das Thema *Chronische Schmerzen und andere Erschöpfungen* kurzweilig und unterhaltsam beleuchtete. Im Anschluss präsentierte Dr. John Brazier eindrucksvoll, wie man mit Hilfe von kinetischen Ketten eine sofortige Antwort für ein chronisches Problem finden kann. Nach einer Kaffeepause entführte Prof. Dr. Hans-Dieter Hermann, Sportpsychologe der Fußball Nationalmannschaft, die Zuhörer in die Welt des *Psychologischen Verletzungsmanagements*. Sein Fazit: „Die Welt entsteht im Kopf!“. Dabei ist die Schwere der Verletzung oft zweitrangig. Dr. Matthew Howard, Senior Lecturer in

Pain and Neuroimaging am King's College in London, gab einen Einblick in die Welt des Funktionellen MRI und wie wir dieses im Rahmen einer Schmerztherapie nutzen können. Danach zeigte Dr. Eric Cobb, Z-Health, an praktischen Beispielen, dass die Kenntnisse über die *Funktion und Wirkweise des Nervensystems* eine wichtige Rolle für eine erfolgreiche Therapie spielen. Abschließend sensibilisierte Christina Halasz die Zuhörer für *Eine verantwortungsvolle Anwendung schmerzhafter myofaszialer Behandlungstechniken bei Patienten mit traumatischen Erlebnissen*. Mit Charme und der verdienten Achtung an die Lebewesen, las Spitzenkoch Franz Keller abschließend aus seinem Buch *Vom Einfachen das Beste* vor und stellte sich verschiedenen Fragen. *Vom Einfachen das Beste* war dann auch das Motto des alljährlichen Get-Together-Dinners. Die Küchenchefs Ralph Lohr und Frank Schmidt von Schloss Montabaur servierten zusammen mit Franz

Keller Spezialitäten von Franz Kellers Falkenhof. Am Sonntag startete Prof. Dr. Hannu Luomajoki über die *Einsatzbereiche der Physiotherapie in Bezug auf Gehirn und Schmerz*. Dabei gab er einen praxisorientierten Überblick, wie die wichtigsten Einsatzbereiche der Physiotherapie (Sensorik, Kognition, Motorik) konkret im Alltag gemessen werden können und was die Ergebnisse für die praktische Umsetzung bedeuten. Den Kopf von einer anderen Seite beleuchtete Klaus Eder, langjähriger DFB-Physiotherapeut, in seinem Vortrag zum Thema

Kopfverletzungen im Sport - Beschwerden, Symptome, Gefahren, bevor das 5. Symposium mit zwei Schmerzspezialistinnen aus Australien seinen Abschluss fand. Dabei plädierte Christine Hamilton für ein patientenzentriertes Vorgehen, welches edukativ und aktiv erfolgt. Martina Egan Moog brachte es noch einmal auf den Punkt - „Schmerzen sind normal, individuell und immer real. Ein besseres Wissen über Schmerzen kann dem Einzelnen und unserer ganzen Gesellschaft helfen.“ Mehr Infos unter: [artzt.eu/symposium](https://www.artzt.eu/symposium)



Neue Ausbildungsformate 2019

DNS - Dynamische neuromuskuläre Stabilisierung

Das DNS-Konzept basiert auf dem Wissen führender Professoren wie Janda, Lewit, Vojta und Kolář und ist eine ideale Ergänzung für Pilates, Yoga und andere Körpertrainingsmethoden. In dem praxisorientierten Kurs werden die DNS Prinzipien gemeinsam erarbeitet und konkret in das Bewegungstraining integriert. Ein 2,5-tägiger Hands-On-Kurs mit dem ehemaligen Profitänzer und Janda-Studenten Robert Lardner.

Mehr Infos und Anmeldung unter [artzt.eu/dns](https://www.artzt.eu/dns)



ZENSES

Das neue Fitnessprogramm für Körper, Geist und Sinne. Der ARTZT Vitality Miniball ist das zentrale Trainingsgerät, welches innerhalb der einzelnen Sequenzen ins Training eingebaut wird. Neben den vielseitigen Einsatzmöglichkeiten des Balls ist dieser mit Wasser gefüllt und einem ätherischen Öl aus der Aromatherapie versehen und setzt dadurch einen besonderen Reiz für die Sinne. Das Konzept wird präsentiert von Personal Trainer und TV-Coach Arne Derricks.

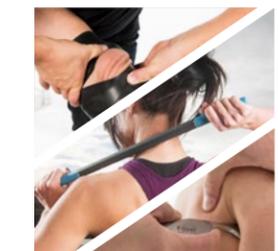
Mehr Infos und Anmeldung unter [artzt.eu/zenses](https://www.artzt.eu/zenses)



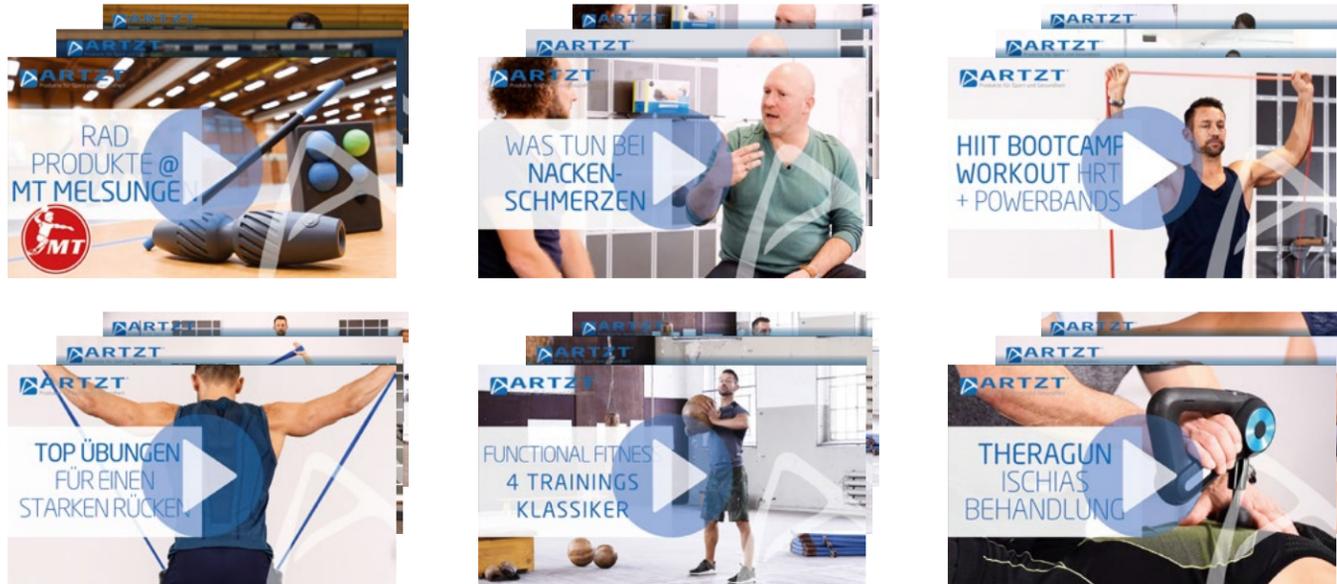
ARTZT Xclusive

Wir versorgen Kopf und Körper für Sie: ganzheitlich, praktisch, persönlich und nahrhaft! Starten Sie mit uns in die neue ARTZT-Ära von Fortbildungen wie *Myofasziale Therapien 2.0* und *Self Myofaszial Release - Nachhaltige Optimierung der Mobilität*. Exklusiv bei PhysioSport Köln und der Schön Klinik in München.

Mehr Infos und Anmeldung unter [artzt.eu/xclusive](https://www.artzt.eu/xclusive)



YouTube Wir sind der Kanal für Sport und Gesundheit



Auf YouTube bieten wir Ihnen Expertenwissen aus über 35 Jahren Erfahrung

Bereits 1988 haben wir damit begonnen, professionelle Übungsanleitungen rund um die Themen Training, Fitness und Therapie zu erstellen. Unser Ziel war und ist es, einen Transfer zu schaffen zwischen renommierten Experten aus Therapie und Training und dem Anwender, um diesem so das ideale Übungserlebnis zu ermöglichen.

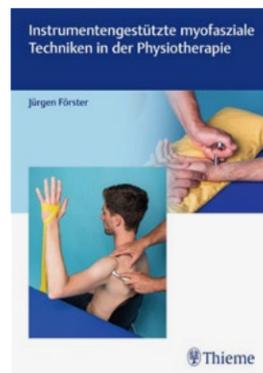
Heute sind dank YouTube die Möglichkeiten vielfältiger, und wir können unser Wissen in Form von Übungsvideos, Experteninterviews, Produkttests und Ratgeber mit der ganzen Welt teilen. Auf unserem Kanal veröffentlichen wir regelmäßig spannende und neue Inhalte aus Wissenschaft und Training, die Sie interessieren. Nehmen Sie teil an einem Erfahrungsaustausch mit Experten und sammeln Sie Ideen für Ihre tägliche Arbeit.

Abonnieren Sie unseren YouTube-Kanal und profitieren Sie von unserem Expertenwissen aus über 35 Jahren!
Mehr Infos unter [youtube.com/artztgmbh](https://www.youtube.com/artztgmbh)

NEU IM BUCHHANDEL

Neue Bücher über Fazer und TheraBand CLX

Geballtes Fachwissen in Sachen Faszientherapie und Functional Training liefern die folgenden beiden Buchneuheiten. Erhältlich in jedem gut sortierten Buchhandel!



Perfekt für die Praxis: Faszien-Experte Dr. Jürgen Förster zeigt effiziente und handschonende Behandlungsmöglichkeiten mit dem ARTZT vitality Fazer.

Instrumentengestützte myofasziale Techniken in der Physiotherapie
UVP: 69,99 €
ab sofort erhältlich



Perfekt für zu Hause: Personal Trainer Ralf Ohrmann zeigt 40 effektive Übungen für unterschiedliche Körperpartien mit dem TheraBand CLX.

Effektiv trainieren mit dem TheraBand CLX
UVP: 15,00 €
erhältlich ab dem 05.03.2019



Fohlen-Fitness auf allen Ebenen

Die "Fohlenelf" von Borussia Mönchengladbach setzt auf ARTZT PT Room und WONDERWALL

Im Medical Park Borussia Mönchengladbach ist der Name Programm: Auf satten 1.500 m² werden hier modernste Gerätelösungen geboten. Hierzu gehört im Therapiebereich eine großflächige WONDERWALL mit reichlich Adaptionen für Faszientraining und Dehnübungen.

Im Trainingsbereich wartet ein weitläufiger ARTZT PT Room auf seinen Einsatz. Hier erstrecken sich auf einer Länge von 10 m Alutraversen an der Decke - genug Platz für Schlingentrainer, Boxsäcke, Hangelleiter, Klimmzugstangen und mehr. So werden sämtliche Trainingsflächen voll ausgenutzt!

Mehr Infos unter [artzt.eu/pt-room](https://www.artzt.eu/pt-room)



ZUR PERSON

Ihr ARTZT PT Room ist Chefsache: Philipp Artzt

Ihr Raum ist seine Vision: Philipp Artzt kümmert sich persönlich um die Planung, Installation und Ausstattung Ihres ARTZT PT Rooms. Denn der ARTZT PT Room ist kein Produkt von der Stange, sondern eine individuell geplante Raumlösung, die perfekt nach Ihren Anforderungen und Wünschen umgesetzt wird. Sie haben Interesse? Nutzen Sie unser Anfrageformular unter [artzt.eu/pt-room](https://www.artzt.eu/pt-room)





Doch lieber online?
Die E-Paper-Version des A-Papers finden Sie unter:
[➔ artzt.eu/a-paper](https://www.artzt.eu/a-paper)