

# Knie-Aktiv

## Aktiv-Seminar in Urlaubsatmosphäre



Seminarleitung:

Univ.-Prof. Dr. Christian Fink

Dr. Christian Hoser

Kniespezialisten der Universitäts-Klinik  
Innsbruck

Ihr Knie darf Ihrer Aktivität  
nicht länger im Weg stehen!

Ihr aktiver Lebensstil wird durch Knieprobleme unterbrochen?

Nach einer Knieoperation haben Sie Ihr Leistungsniveau noch nicht erreicht?

[www.aktivmed.at](http://www.aktivmed.at)

## 3 Tages-Programm

Aktivseminar: Wie funktioniert mein Knie?  
Koordination und Stabilisation als zentrales Element des gesunden Knies  
Volkmar Staudegger

### Outdoor Aktivität

Nordic Walking mit Markus Gandler, ÖSV Sportdirektor  
Langlauf

### Physiotherapeutische Behandlung

Muskelfunktionstest

Teams von Dipl. Phys. Reinhard Huber und Hubert Burtscher

### Aktivseminar: Im Wasser geht alles leichter!

Müheloses Knie-Training ohne Schwerkraft im Day SPA  
Pool

Dipl. Phys. Reinhard Huber und Hubert Burtscher

### Outdoor Aktivität:

Trekking/Mountain Bike Tour

Volkmar Staudegger

### Multimedia Vortrag:

Das Kniegelenk in Form und Funktion - Prävention und  
Behandlung

Univ. Prof. Dr. Christian Fink,

OA Dr. Christian Hoser,

Fachärzte, Kniespezialisten, Univ. Klinik Innsbruck

### **Ziele:**

- Information über Kniefunktion, Knieerkrankungen und Verletzungsfolgen
- Bewältigung von Knieproblemen ohne Operation
- Optimaler Wiederaufbau bei notwendiger Operation
- Möglichkeiten der Selbstbehandlung kennenlernen
- Erlernen und Durchführen „Knie-gesunder“ Aktivitäten
- Erstellung eines persönlichen Aufbauplans



**Preis: 690 € incl. 2 Tage Halbpension mit Mittagslunch im 5 Stern Relais Châteaux & SPA-Hotel Jagdhof in Neustift im Stubaital mit Benützung der 2000 m2 großen SPA Vitalwelt**

### **Termin:**

**24. September 2005 bis 26. September 2005**

Um eine individuelle Gestaltung zu ermöglichen, ist die maximale Gruppengröße mit 12 begrenzt  
Es sind keine sportlichen Vorkenntnisse erforderlich

### **Ihr Activmed Team:**

Univ.-Prof. Dr. Christian Fink: Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie,  
Kniespezialist der Univ.-Klinik Innsbruck und Expeditionsarzt

OA Dr. Christian Hoser: Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie,  
Kniespezialist der Univ.-Klinik Innsbruck und Freizeit-Leichtathlet

Volkmar Staudegger, Diplom Trainer und Motivationsguru

Dipl.Phys. Hubert Burtscher: Leiter des Physiotherapeutischen Zentrums Iglis,  
Tennis und Golf Enthusiast

Dipl.Phys. Mag. Reinhard Huber: Leiter der Sporttherapie Huber Innsbruck, Olympia Therapeut und Genuss Marathonläufer

Markus Gandler, Langlauf Weltmeister 1999,  
Silbermedaillengewinner 15km Olympische Spiele 1998 Nagano. Sportdirektor des Österreichischen Skiverbands und nordic sports Spezialist

Anmeldung unter

Mail: [sekretariat@aktivmed.at](mailto:sekretariat@aktivmed.at)

Fon: 05226 2666