



## Gesundheitssport am HZB

(Campus LMC/Wannsee)

### Warum es sich lohnt an meinen Sportkurs teilzunehmen und was Sie damit erreichen, verbessern oder vorbeugen können

- Eine sichere und spielerisch leichte Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit in allen sportmotorischen Fähigkeiten.
- Eine sichere Beseitigung der muskulären Insuffizienz
- Eine enorme Reduktion von Stress, deren negativen Auswirkungen und somit eine Vorbeugung des Burn Out Syndroms
- Beseitigung oder zumindest Reduktion von Rücken- und Gelenkschmerzen
- Vorbeugung von degenerativen Erkrankungen des Herzkreislaufsystems und somit Beseitigung der kardiovaskulären Insuffizienz.
- Allgemeine Vorbeugung von Leiden in der Bewegung des Stützapparats.
- Lösung von faszialen Verspannungen, welches zu einer enormen Verbesserung des Wohlbefindens führt.
- Eine individuelle fachliche Beratung im Bereich Sporttherapie und vieles mehr.

### Eine Besonderheit meiner Sportstunden.

Das von mir persönlich entwickelte Sportkonzept ist mein Alleinstellungsmerkmal das sich als sehr wirkungsvoll erwiesen hat und das man nirgends sonst erleben kann.

Das abwechslungsreiche Übungsrepertoire hält die Motivation der Teilnehmer auf einem konstanten und hohen Level und beugt wirkungsvoll alle negativen Auswirkungen von einseitiger Büroarbeit und Alltagsstress vor.

### Wer bin ich

Mein Name ist Konrad Bordiehn, ich bin Trainer mit mehreren Jahren Erfahrungen und Lizenzen in Fitness-und Gesundheitssport, Rehabilitationssport in den Bereichen Orthopädie, Herz- und Gefäßsport. Angefangen habe ich als Profilaäufer und danach erfolgreicher Leichtathletik Trainer. Für meine außergewöhnliche Trainer-Teamleistung wurde ich vom polnischen Ministerium ausgezeichnet. In meinen Sportkursen gehe ich auf die Bedürfnisse der Teilnehmer ein und vermittele erfolgreich gute Laune und Wohlbefinden.

😊 **Kommen Sie zum Sport und überzeugen Sie sich selbst!** 😊

**Jeden Montag 17:00Uhr bis 18:30 Uhr in der Sporthalle der  
Conrade Grundschule.**

**(Info: [betriebssport@helmholtz-berlin.de](mailto:betriebssport@helmholtz-berlin.de))**

