



ausschman Terminkalender

➔ profelan physio team im Einsatz:

02.06. - 05.06.2010
CRAFT Bike Trans Germany - Etappenrennen von Bregenz (AUT) nach Garmisch-Partenkirchen (GER)

17.07. - 24.07.2010
CRAFT Bike Transalp - Etappenrennen von Füssen (GER) nach Riva del Garda (ITA)

04.09. - 11.09.2010
6. Gore-tex Transalpine Run - Etappenrennen von Ruhpolding (GER) nach Sexten (ITA)

08.10. - 10.10.2010
25. München Marathon

ausschman ONLINE

Alle Ausgaben des **ausschman Journals** können online abgerufen werden unter

➔ www.ausschman.de



Liebe Leserinnen und Leser,

sagen Sie uns Ihre Meinung! Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und sind jederzeit offen für Ihre Kritik.

Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail oder einen Brief, wenn Sie Anmerkungen zum **ausschman Journal** oder Themenwünsche für eine der nächsten Ausgaben haben.

Welches spannende Thema rund um Gesundheit und Sport interessiert Sie besonders? Gerne greifen wir Ihre Wünsche auf.

Lesermeinungen veröffentlichen wir regelmäßig unter der Rubrik Leserbriefe.

Ihre **ausschman** Redaktion

Die Leserbriefredaktion erreichen Sie

per Post:
[formula] Müller-Wohlfahrt Health & Fitness AG
Stichwort „ausschman Leserbrief“
Prinzregentenplatz 11
81675 München

per E-Mail:
leserbrief@ausschman.de

oder online:
www.ausschman.de

Überreicht durch:

Apotheken-/ Praxisstempel



➔ Gesundheit ist das höchste Gut, und jeder ist bereit, dafür viel Geld auszugeben. Aber viel Geld für Behandlungen hinzulegen ist nicht sinnvoll, wenn jeder selbst viele Krankheiten verhindern könnte. Dieses Journal gibt viele nützliche Tipps, wie das funktionieren kann. Vielen Dank dafür und weiter so.
Helga Berner, Augsburg

➔ Ihr Beitrag zum Laufen bei Minus-Temperaturen hat mir sehr gut gefallen. Jan Fitschens Meinung zum Training auf dem Laufband teile ich voll und ganz. Auch für mich ist Bewegung in der freien Natur bei jedem Wetter das A und O für die Gesundheit.
Dieter Nowatcy, Stuttgart

➔ So wie die Aufkleber „Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit“ echte Raucher nicht von ihrem Laster abhalten, so wenig lassen sich Sportmuffel überzeugen, mehr für ihren Körper zu tun. Ihre Zeitung sollte Pflichtlektüre bei Ärzten und in Schulen werden, damit alle sehen, wie gut Sport tut.
Karl-Hans Hersbron, Schweinfurt

➔ Ein Thema, das sicher nicht nur mich interessieren würde: Wie kann ich mich auch im Büro fithalten? Den ganzen Tag sitze ich im Büro und abends bin ich dann trotz aller guten Vorsätze zu erschlagen, um noch Sport zu treiben.
Friedhelm König, Suhl

Das ausschman Journal Preisrätsel

Mitmachen und gewinnen!

Bitte ausgefüllt in einen Briefumschlag stecken, auf eine Postkarte kleben oder unter gewinnspiel.ausschman.de online teilnehmen.



Was bezeichnet man bei der Wirbelsäule als Stoßdämpfer?

Name:

Vorname:

Straße/Nr.:

PLZ/Ort:

An

[formula] Müller-Wohlfahrt Health & Fitness AG
Stichwort: „ausschman Preisrätsel“
Prinzregentenplatz 11

81675 München

5
handsignierte
Exemplare



In ihrem Buch „**Besser trainieren. Den ganzen Körper und nicht nur Muskeln stärken: So lernen Sie von den neuen Erfolgsstrategien der Profis**“ zeigen der renommierte Sportmediziner Dr. Müller- Wohlfahrt und der Physiotherapeut Oliver Schmidlein, wie man heute effektiv trainiert – für mehr Energie, Ausdauer, Motivation und für eine bessere Gesundheit.

Beantworten Sie einfach unsere Rätselfrage „Was bezeichnet man bei der Wirbelsäule als Stoßdämpfer?“ und senden die Antwort an uns! Sie können das Preisrätsel auch online unter gewinnspiel.ausschman.de lösen.

Einsendeschluss ist der 31.07.2010

Die fünf Gewinne werden unter allen richtigen Einsendungen ausgelost. Der Gewinn kann nicht ausgezahlt werden. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter von [formula] Müller-Wohlfahrt und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

