



Pressemitteilung

Schünemann Training und Senta Berger – gemeinsam „Stark gegen den Schmerz“

Hamburg, 09.11.2007

In Deutschland sind mittlerweile über fünf Millionen Menschen von Gelenkerkrankungen wie Arthrose betroffen. Die häufigste Begleiterscheinung: chronische Schmerzen. Die Initiative „Stark gegen den Schmerz“ wurde 2003 mit dem Ziel gegründet, die breite Öffentlichkeit fachgerecht über Bewegungsschmerzen zu informieren und so die Situation von Betroffenen nachhaltig zu verbessern. Die umfassende Aufklärung über Gelenkschmerz und über geeignete Diagnose- und Therapiemöglichkeiten liegt der Initiative und ihrer Schirmherrin, der Schauspielerin Senta Berger, am Herzen. Im Rahmen der Initiative finden in zahlreichen Städten Deutschlands „Aktiv-Tage“ statt.



L: Senta Berger und Henrik Schünemann. R: Henrik Schünemann demonstriert Übungen. (Fotos: Frank Ossenbrink)

Am 8. November 2007 fand im Hamburger Holmes Place Health Club ein Aktiv-Tag der Initiative „Stark gegen den Schmerz“ statt. Henrik Schünemann, Inhaber von Schünemann Training, hatte die Gelegenheit, neben der Schirmherrin Senta Berger und der Priv. Doz. Dr. med. Birgit Herrmann über seine Arbeit und Erfahrungen mit Arthrosepatienten zu berichten.

„Gerade im Fall einer Arthrose ist es umso wichtiger, die Strukturen immer weiter zu stärken, auch wenn ein Krafttraining anfänglich manchmal mit Schmerzen verbunden ist“, so Henrik Schünemann. „Die Gelenke werden besser mit Nährstoffen versorgt. Zusätzlich entlasten die muskulären Gelenkstabilisatoren (z.B. die Oberschenkelmuskulatur am Knie) das Gelenk und das wichtige Druck/Wechselbelastungsprofil für den Knorpelaufbau findet statt. Wichtig bei dem Training ist jedoch die fachkundige Anleitung eines erfahrenen Personaltrainers, der das vollamplitudige Krafttraining des Klienten steuert.“

Im Anschluss an die Gesprächsrunde fanden Workshops zu Gelenk schonenden Sportarten statt, die u.a. von Henrik Schünemann geleitet wurden.

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.stark-gegen-schmerz.de

Kontakt

Schünemann Training – Personaltraining & Gesundheitsmanagement
Walddörferstraße 185a . 22047 Hamburg
Telefon 040 . 37 42 94 60 . Fax 040 . 37 42 94 61 . Mobil 0179 . 9 02 99 14
info@schuenemann-training.de . www.schuenemann-training.de



SchünemannTraining

Das Unternehmen Schünemann Training

Schünemann Training steht seit seiner Eröffnung 2006 als inhabergeführtes Unternehmen für ein modernes, hoch-effizientes Gesamtkonzept aus Fitness, Gesundheit und mentaler Stärke. Kerngeschäft ist das Personaltraining – das gezielte, körperliche 1:1-Training zur Erreichung der individuellen Kundenwünsche. Allgemeine Ernährungsberatungen sowie Ernährungsberatungen in Spezialfällen wie z.B. Nahrungsmittelintoleranzen sowie ein stabilisierendes Mental Coaching runden das Angebot ab.

Morgens aufstehen und sich rundum wohl fühlen – das ist die Zielsetzung von Schünemann Training. Nur Bewegung alleine reicht nicht, um den Menschen fit für den Alltag bzw. das Leben zu machen. Wichtig ist ein ganzheitlicher Ansatz. Gutes Personaltraining bringt Körper, Geist und Seele wieder in Einklang; mit einem ausgewogenen, individuellen Fahrplan aus regelmäßigem Training, richtiger Ernährung und stärkendem Mentalcoaching. Unser Bestreben ist es, unsere Kunden glücklich und (wieder) alltagstauglich zu machen – bestehende Krankheitsbilder und Alltagsbarrieren aus dem Weg zu räumen und präventiv in die Zukunft zu führen.

Das Team

Henrik Schünemann, Jahrgang 1970, ist professioneller Personaltrainer und Ernährungsberater. Seit über 15 Jahren betreibt der ehemalige Wettkampfsportler und langjährige Führungskraft Fitnesstraining und Kraftsport, wodurch er sich besonders gut in die Wünsche seiner Klienten hineinversetzen kann. Neben einer hohen fachlichen Qualifikation, besitzt er ein ausgeprägtes Einfühlungsvermögen und bietet ein qualifiziertes und ganzheitliches Personaltraining und Gesundheitsmanagement. Seit über vier Jahren ist Henrik Schünemann erfolgreich als Personaltrainer tätig. Tatkräftig unterstützt wird Henrik Schünemann von seiner Freundin Ulrike Rogies, Jahrgang 1971 und Inhaberin der Hamburger Design- und Beratungsagentur rogies:design. Ihr Kerngebiet bei Schünemann Training ist das Marketing und Mentalcoaching.

Unser Angebot

Personaltraining	Ernährungsberatung	Specials
Fitnessstraining/Krafttraining	Allgemeine Ernährungsberatung	Technik- und Wissensvermittlung
Jogging/Walking	Erstellung von Ernährungsplänen	Trainingsanalyse, -planerstellung
Radfahren/Mountainbiking	Ernährungsberatung bei Nahrungsmittelintoleranz oder -allergien	Wettkampfvorbereitung
Nordic Walking		Körperfettmessung
Krankheitsspezifisches Training (z.B. bei Adipositas, Arteriosklerose, Arthrose, Diabetes mellitus, koronaren Herz-erkrankungen, Rückenbeschwerden)	Ernährungsberatung bei Stoffwechselstörungen	Seminare
		Mentalcoaching
	Wettkampfspezifische Ernährungsberatung	Entspannungstraining
		Sport- und Entspannungs-Massagen

Weitere Informationen finden Sie unter www.schuenemann-training.de

Kontakt

Schünemann Training – Personaltraining & HYPOXI-Figurzentrum
Schwanenwik 14 . 22087 Hamburg
Telefon 040 . 37 42 94 60 . Fax 040 . 37 42 94 61 . Mobil 0179 . 9 02 99 14
info@schuenemann-training.de . www.schuenemann-training.de