



! Sie hatten einen Schlaganfall?

Dieser kann auch schon länger her sein.

- ! Sie möchten weiter Therapie-Fortschritte machen?
- ! Sie möchten jeden Tag ein bisschen besser werden?

Dann haben wir genau das Richtige für Sie!

Was das ist? Wir verraten es Ihnen:

Ein wissenschaftlich basiertes Trainings-Programm für zu Hause. Sie trainieren 6 Wochen jeden Tag - auf Ihrem persönlichen Niveau.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Sie bekommen Ihren Trainingsplan mit Videos und Anweisungen zum Anhören direkt auf Ihr Handy oder Tablet.

Sie trainieren mit einer App. Wie das geht, erklären wir Ihnen.

Die Übungen werden immer an Sie und Ihre Ziele angepasst. So kommen Sie Ihrem Ziel wieder einen Schritt näher.

Ihre Fortschritte werden durchgehend gemessen. Das macht Spaß und motiviert!

Durch das Training können Sie das Risiko für einen weiteren Schlaganfall reduzieren.

Sie möchten mitmachen?

Wenn Sie ...

- ✓ 10 Meter (mit oder ohne Unterstützung) gehen können
- ✓ ein Smartphone oder Tablet besitzen (min. iOS 11 bzw. Android 7.1)
- ✓ eine E-Mail Adresse haben
- ✓ Lust auf Bewegung haben
- ✓ ca. 20 Min. am Tag Zeit für Training haben

... dann sind Sie bei uns genau richtig!

Warum Sie mitmachen sollten

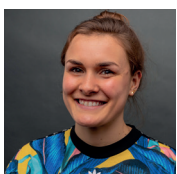
- ✓ wissenschaftlich basiertes Training
- ✓ tägliche Bewegung ist gut für die Gesundheit
- ✓ flexibel zu Hause trainieren, keine Anfahrtswege und feste Termine
- ✓ weil Sie 6 Wochen lang strukturiert trainieren wollen

Melden Sie sich gerne bei uns!

Das sind wir



Kai Gensitz
Deutsche Sporthochschule Köln



Wiebke Dierkes
Strokecoach GmbH

E-Mail: studie@strokecoach.de
WhatsApp: 0151 2010 6603

Wir freuen uns auf Sie!