

27. März 2020

## Internet-Training: Fit durch die Corona-Krise

*Kostenloses Trainingsprogramm der Orthopädischen  
Universitätsklinik Bad Abbach für alle, die zu Hause unter dem  
Bewegungsmangel leiden*

Bad Abbach – Daheim sitzen und warten ohne viel Bewegung im Freien – für viele Menschen ist es eine Tortur. Für die körperliche Fitness ist das ständige Herumsitzen Gift. Das Orthopädische Universitätsklinikum Asklepios in Bad Abbach hat deshalb ein Trainingsprogramm entwickelt, das auch in der Wohnung in nur 15 Minuten den Kreislauf in Schwung bringt, die Lungen belüftet und das Immunsystem stimuliert.

**Die Webadresse zum Programm:**

<https://www.facebook.com/asklepios.badabbach/videos/>

Sie finden diesen und weitere Pressetexte, Fotos sowie interessante Infos unter der Web-Adresse: <http://orthopaedie.newswork.de>

Kooperationskliniken der  
Universität Regensburg:

Klinik und Poliklinik  
für Orthopädie  
Klinik und Poliklinik  
für Rheumatologie



Universität Regensburg

Zentrum für orthopädische  
und rheumatologische  
Rehabilitation



Klinikum Bad Abbach

**Pressekontakt:**

Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka  
Direktor der Orthopädischen  
Klinik für die Universität  
Regensburg im Asklepios  
Klinikum Bad Abbach  
Kaiser-Karl V.-Allee 3  
93077 Bad Abbach  
Tel.: 09405 18 24 55  
E-Mail: [j.grifka@asklepios.com](mailto:j.grifka@asklepios.com)