

Unser Rücken
braucht Bewegung!

In NUR 12 Wochen zu
einem starken und
belastbaren Rücken!

Rücken

12 Wochen Projekt

Unsere Rückenspezialisten



„ Es begeistert mich, dass **gezielte und aktive** Bewegung, nach professioneller Befundung und fachkundiger Anleitung, nicht nur Beschwerden lindert, sondern **in zahlreichen Fällen zu dauerhafter Schmerzfreiheit führt.**
Moritz Sachs / Physiotherapeut

„ Ich sehe meine Aufgabe darin, Menschen wieder zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. Manchmal sind dazu nur kleine Kniffe und ein paar Trainingseinheiten nötig. **Probieren Sie es aus – Sie werden es selbst spüren. Mit diesem Programm werden Sie wieder gelenkig und bleiben im Rücken beweglich!**



Franziska Rex / Fitnessfachwirtin



„ Mich fasziniert die Arbeit mit und am Menschen. **Es gibt mir ein wunderbares Gefühl, wenn ich dazu beitragen darf, dass mein Gegenüber weniger Schmerzen oder Einschränkungen hat** und sich gleichzeitig seine Körperhaltung und Eigenwahrnehmung verbessert.
René Johannis / BA, Fitnessökonom

Sie leiden unter chronischen Rückenschmerzen und damit verbundener sinkender Lebensqualität und Leistungsfähigkeit?

Dann nehmen Sie an unserem Rücken-Projekt teil!

Um erfolgreich zu sein benötigt es nicht viel: Voraussetzung ist lediglich die Bereitschaft, über 12 Wochen zweimal wöchentlich ein spezielles ca. 60-minütiges Programm zu absolvieren. Angeleitet und begleitet werden Sie von unseren Therapeuten. Vereinbaren Sie am besten NOCH HEUTE Ihren individuellen und kostenlosen Beratungstermin.

„ **Es ist die bessere Alternative zu Spritzen und Medikamenten.**

Mein Fazit: Das Projekt finde ich super. Es war von Anfang bis zum Ende stimmig. Eine gute Mischung aus Training, Theorie und professioneller Betreuung.
Karin B. aus Kupferzell

Interesse?

Wir helfen Ihnen gerne weiter.
Telefon: 07941-92600


30 Jahre
Vitalis
Das Gesundheitszentrum

Altstadt 34
74613 Öhringen
info@vitalis-studio.com

www.vitalis-studio.com



HILFE BEI:
Ischias, Hexenschuss,
Bandscheibenproblemen,
Rückenschmerzen


30 Jahre
Vitalis
Das Gesundheitszentrum

DIE VORTEILE unseres Konzepts:

- ✓ **Kräftigt** Rumpf und Rücken
- ✓ **Entlastet** Wirbelsäule und Bandscheiben
- ✓ **Entspannt** Schultern und Nacken
- ✓ **Reduziert** Rückenbeschwerden
- ✓ **Steigert** die Lebensqualität
- ✓ **Verbessert** die Belastbarkeit
- ✓ **Sorgt** für eine bessere Durchblutung



„ Durch das five-Training bin ich beweglicher geworden und habe meine Haltung deutlich verbessert. **Bereits nach kurzer Zeit hatte ich keine Rückenschmerzen mehr und fühle mich im Alltag belastbarer.** Der individuelle Trainingsansatz sowie die kontinuierliche Betreuung mit regelmäßiger Korrektur haben mich bei meinem Erfolg sehr unterstützt.

Elmar Dörfler



„ Als ich mich im Vitalis angemeldet habe, litt ich, speziell im Bereich der Lendenwirbelsäule, an chronischen Rückenschmerzen. **Bereits nach wenigen Einheiten** Gerätetraining im Dr. Wolff-Rückenzirkel **konnte ich eine deutliche Verbesserung spüren.** Auch die Übungen im five-Beweglichkeitszirkel tun mir sehr gut.

Irina Gorbunov

UNSER ANSATZ bei quälenden Rücken- und Nackenschmerzen:



Gezielte Übungen wirken speziell an den schmerzenden Stellen und beugen einer Schonhaltung vor.



Durch das Muskellängenwachstum verringert sich die Spannung im Schulter- und Nackenbereich.



Mit gezieltem Bewegungstraining werden die Muskeln gestärkt und die Wirbelsäule entlastet.



Dehnung und Lockerung entspannt die verkrampfte Muskulatur.

„ Nach einer Hüft-OP hatte ich starke Probleme beim Laufen und war auf Gehhilfen angewiesen. Ich habe durch das Training, speziell im Dr. Wolff-Bereich, wieder Sicherheit und Kraft zurückgewonnen. **Die durchgehende Betreuung, Korrektur und mir gezeigte Übungsvarianten finde ich sehr gut und motivierend.**

Jörg Hachenberg



UNSERE LÖSUNG: Gezieltes TRAINING!

Systematisches Beweglichkeitstraining

Unser **Physiotherapeut** Moritz ist begeistert von den Möglichkeiten, die das five-Konzept gerade auch bei Schulterproblemen bietet.

In dem speziell gegen Rücken- und Gelenkprobleme konzipierten Training wird der Körper, entgegen seiner Alltagsgewohnheiten, gestreckt und aufgerichtet. Dies entlastet das Gelenksystem und lässt die Faszien wieder geschmeidig werden.



Effektives Rückentraining

Unsere **Studieleitung** Franzi weiß, dass gezieltes Rückentraining an den Dr. Wolff-Geräten in kurzer Zeit schnelle Erfolge ermöglicht.

Der gezielte therapeutische Ansatz, u.a. mit dem eigenen Körpergewicht, erzielt einen Ausgleich zu muskulären Dysbalancen. Die schwachen Muskeln werden gekräftigt, die verkürzten und verspannten Bereiche werden gelockert.

