

RÜCKEN- ZENTRUM



Ohne Schmerzen zu mehr Lebensqualität



Rücken- und Wirbelsäulentraining

- gesunder Rücken
- erhöhte Kraftausdauer – rückenfreundliche Haltung
- reduzierte Muskelverspannungen – verbesserte Beweglichkeit
- weniger Schmerzen – höhere Leistungsfähigkeit



Individuelle Bedarfsanalyse, Beratung und Trainingsplanung

- Überprüfung der Muskelkraft, des Kraftverhältnisses sowie der Gelenkbeweglichkeit und der Schmerzempfindlichkeit
- Erstellung eines individualisierten Trainingsprogramms bestehend aus funktionellem Mobilisations- und rumpfstabilisierendem Krafttraining



Therapeutisches Rückentraining/-zirkel

Gezielte Krafttrainingseinheit

- zur Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur
- zur Entlastung der Wirbelsäule
- zur Reduzierung von Rückenschmerzen



Rückenorientiertes Gruppentraining

- funktionell ausgerichtete Trainingseinheiten zur Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule z. B. Wirbelsäulengymnastik, Pilates



Rücken-Aktiv

Spezieller Rücken-Kurs über 4 Wochen

- Eingangsscheck und Trainingsplanung
- zielgerichtetes Training
- Erfolgskontrolle



Personal Training

Intensiv betreutes Individual- oder Kleingruppentraining

- als Gravity Strength
- als Gravity Pilates



Erfolgskontrolle

- Zielüberprüfung über **Dr. Wolff Back-Check**

