

Verändern Sie
mit uns Ihr
Rückenbewusstsein:

Mit Förderung durch
die Krankenkasse!
Beratungstermin
vereinbaren und
Anmeldung
sichern.

80% der Bevölkerung leiden irgendwann in ihrem Leben an
Rückenschmerzen, dabei ist dies schon lange kein Alters-
phänomen mehr.

Die erste Schmerzperiode tritt meist vor dem

30. Lebensjahr auf. Unten sehen Sie, welche Faktoren Rücken-
probleme begünstigen. Finden Sie sich hier wieder?

Wenn ja, dann ist eines unserer Präventionskonzepte die
Lösung für Sie.

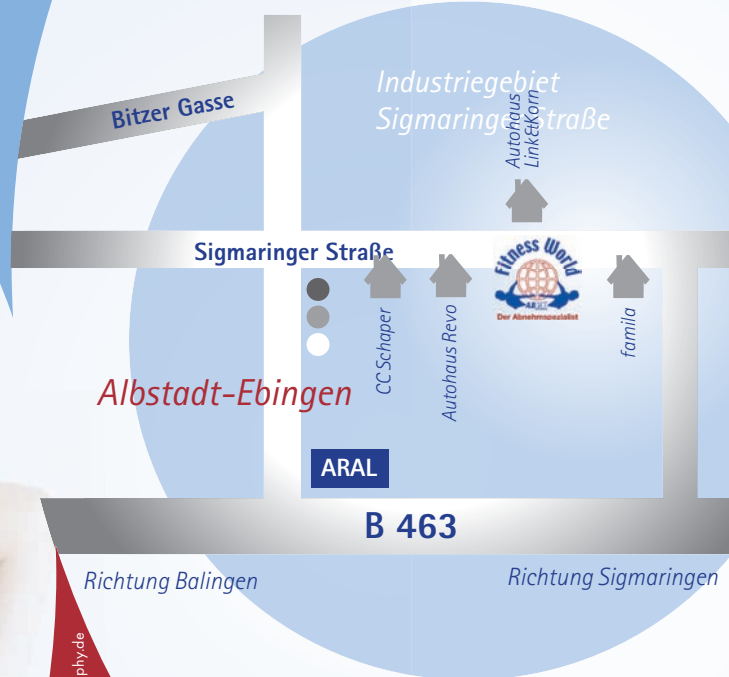


BEWEGUNGSMANGEL/INAKTIVITÄT
ARBEITSPLATZ (SITZEN, STEHEN, HEBEN)
FEHLHALTUNG
PSYCHOSOMATISCHE BESCHWERDEN
ANTRIEBSLOSIGKEIT
STRESS/ÄRGER

www.fitnessworld-albstadt.de

www.art-photography.de

Wir
bewegen
Albstadt...



Fitness World Albstadt
Sigmaringer Straße 146
72458 Albstadt-Ebingen
Telefon 07431 - 59 15 95
info@fitnessworld-albstadt.de

www.fitnessworld-albstadt.de



Wir
bewegen
Albstadt...

Krankenkassenbezugschusste
Präventionskurse

Rückenschule

Unser kompetentes Präventionsteam besteht aus Sportlehrern, Physiotherapeuten die einen Abschluss im Bereich Rückenschulung nach KdR und BdR erzielten und schon viel Erfahrung in diesem Bereich gesammelt haben

Termin:
montags
16.30 bis 17.30 Uhr
mittwochs
10.30 bis 11.30 Uhr



Haben Sie häufig Rückenschmerzen oder Verspannungen? Macht Ihnen das tägliche Sitzen, Stehen, schweres Heben oder Tragen zu schaffen? Kommt Ihre Bewegung zu kurz? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Einen gesunden Rücken spürt man nicht.

Im Rahmen von 10 Einheiten lernen Sie, den alltagstauglichen Umgang mit Ihrem Rücken und Ihren Rückenschmerzen. Die theoretischen Inhalte werden durch zahlreiche praktische Übungen ergänzt. Kleine Spiele und einfache Entspannungsmethoden sorgen für Spaß und Ausgleich im Training und im Alltag. Tipps zum rückschonenden Alltagsverhalten runden das Programm ab.

Präventionskurse
nach
§ 20 SGB

Osteoporosevorbeugung sollte möglichst in jungen Jahren beginnen. Es sollte dabei auf die richtige Ernährung und körperliche Aktivität geachtet werden. Untrainierte können schon durch geringe Belastungen positive Effekte erzielen. Damit die Knochenmasse erhalten bleibt, sollten regelmäßige Kräftigungsübungen durchgeführt werden.

Im Rahmen von 10 Einheiten erfahren Sie Hintergründe zur Entstehung und Entwicklung von Osteoporose. Zusätzlich werden Ihnen Tipps zur richtigen Ernährung für Ihre Knochen näher gebracht. Die theoretischen Inhalte werden durch zahlreiche praktische Kräftigungs- und Koordinationsübungen ergänzt, um die positiven Effekte zu optimieren.



Termin:
donnerstags
8.00 bis 9.00 Uhr

Osteoporose

Wirbelsäulengymnastik

Termin:
donnerstags
16.00 bis 17.00 Uhr

Fast jeder kennt heute Muskelverspannungen und Probleme an der Wirbelsäule, dabei kommt die Bewegung der Wirbelsäule viel zu kurz und die stabilisierenden Muskelgruppen bilden sich zurück. Um dieser Thematik vorzubeugen oder entgegenzuwirken bietet sich unser präventives Bewegungsprogramm für Sie an.

In 10 Einheiten wird Ihre umliegende Wirbelsäulermuskulatur durch spezielle Kräftigungsübungen trainiert und die Wirbelsäule stabilisiert. Dabei wird die Wirbelsäule bewegt und sie erhält ihre natürliche Funktion wieder zurück. Aber Kräftigung alleine reicht nicht aus, zusätzlich werden Sie koordinative und stabilisierende Übungen sowie Dehntechniken kennenlernen, die für das natürliche Gleichgewicht sorgen. Das Hintergrundwissen zu dieser Thematik wird Ihnen in den kleinen Theorie-teilen verdeutlicht. Das ganze Programm wird mit besonderen Entspannungstechniken abgerundet.

Jetzt anmelden!
Wir freuen
uns auf
Sie.

Weitere
Informationen zu
Kursbeginn und Anmeldung
unter Telefon 074 31 . 59 1595 oder
www.fitnessworld-albstadt.de