

DIE DREI EFFEKTIVSTEN THERAPIEMETHODEN BEI RÜCKENSCHMERZEN

Wegen ihres häufigen Auftretens zählen Rückenschmerzen zu den sogenannten Volkskrankheiten. Nahezu 80 Prozent aller Deutschen leiden mindestens einmal in ihrem Leben an Rückenschmerzen.

Die Kosten für das Gesundheitssystem aufgrund von Rückenschmerzen sind immens. Kranken- und Rentenversicherungsträger geben jährlich rund 20 Milliarden Euro allein für die Behandlung von Krankheiten des Stütz- und Bewegungsapparates aus.

Wir vom Sportclub OPTIMUM möchten Ihnen die nach unserer Erfahrung drei effektivsten Therapiemethoden kurz vorstellen. Uns ist es wichtig, nur gesunde und vor allem dauerhaft wirkende Verfahren einzusetzen. Medikamente in Form von Spritzen oder Tabletten möchten wir wenn möglich vermeiden. Wir haben bereits mehr als 10.000 Menschen betreut und au-



Berordentliche Erfolge beim Thema Rückenschmerz erzielt. Diese Erfahrungen und unser Wissen über die Nachhaltigkeit unserer Methoden möchten wir auch Ihnen zur Verfügung stellen. Wir wünschen Ihnen eine spannende Reise und eine schmerzfreie Zukunft!



Seit über 20 Jahren setzen wir die effektivsten Therapiemethoden ein, die auch Ihnen helfen können, Ihre Rücken schmerzen dauerhaft in den Griff zu bekommen. Schenken Sie uns Ihr Vertrauen und werden Sie schmerzfrei!

Differenziertes Krafttraining

Der Ansatz des „differenzierten Krafttrainings“ von Dr. Axel Gottlob wird von vielen Experten als das beste Konzept zum Thema Kraft und Wirbelsäulentraining bezeichnet. Krafttraining kann ohne Übertreibung als die Schlüsselsportart unserer Zeit bezeichnet werden. Keine andere Trainingsform kann so effektiv das körperliche Wohlbefinden, die körperliche Konstitution, die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit eines jeden Menschen verbessern sowie bei vorliegenden Beschwerden Korrekturen bieten.

Faszientraining

Die Faszination der Faszien hat sich in der medizinischen Forschung erst in den vergangenen Jahren weltweit

verbreitet. Ein spezielles Faszientraining stellt einen überaus sinnvollen Anwendungsbereich dar, vor allem im Bereich der Therapie von Rückenbeschwerden.

Five-Beweglichkeitstraining

Mit dem einzigartigen five-Geräteparcours wird der gesamte Körper gegen seine Gewohnheiten gestreckt und trainiert. Bereits vier bis fünf Rückwärtsbewegungen pro Tag schützen vor Rückenschmerzen oder Hüftproblemen. Auch akute Beschwerden lassen sich mit der five-Methode behandeln.

Falls Sie mehr über diese Methoden erfahren möchten, machen Sie gerne ein kostenloses Beratungsgespräch mit uns aus. Übrigens, alle gesetzlichen Krankenkassen unterstützen das Training im OPTIMUM!

Sportclub OPTIMUM
Altenkirchen: 0 26 81 . 989 777
Selters: 0 26 26 . 92 600 40
info@sportclub-optimum.de
www.sportclub-optimum.de