

Vorbeugen ist besser als behandeln

Wenig Bewegung, viel Sitzen im Beruf, Übergewicht, Fehlbelastung oder Fehllhaltung – es gibt viele Gründe, die zu Rückenproblemen führen können. Auch Stress und psychische Belastung sind eine häufig unterschätzte Ursache für Rückenschmerzen. Die meisten dieser Auslöser führen zu einer angespannten Muskulatur und somit zu Verspannungen des Rückens und Nackens.

82 % der Deutschen leiden unter Rückenschmerzen, davon ca. 15 % sogar chronisch, also länger als drei Monate. Rücken- und Nackenschmerzen nehmen dabei in ihrer Häufigkeit und Intensität mit dem Alter stark zu. Dies führt zu teils großen Einschränkungen in Beruf und Privatleben.

Dabei ist es relativ einfach, etwas dagegen zu tun! Unser Team zeigt Ihnen mit dem Rücken-fit-Programm, wie Sie sich rückenschonend durch den Tag bewegen und Ihre Muskulatur so stärken, dass Rückenschmerzen keine Chance mehr haben.

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes und starten Sie jetzt!

KOSTENÜBERSICHT

> 7 Nächte	687,- EUR
> 14 Nächte	1.287,- EUR
> 21 Nächte	1.887,- EUR

Weitere Informationen zu den Leistungspaketen, Kostenübernahmen und Buchungskriterien finden Sie auf unserer Website unter www.rehazentrum-bb.de/rueckenfit/



Rehabilitations- und Präventionszentrum Bad Bocklet

Frankenstraße 36
97708 Bad Bocklet

☎ 09708 79-0

✉ info@rehazentrum-bb.de

Mo bis Do 07.30 - 18.00 Uhr
Fr 07.30 - 17.30 Uhr

Weitere Informationen:

www.rehazentrum-bb.de/rueckenfit/

Folgen Sie uns auf Facebook, YouTube, Instagram.



RÜCKEN FIT – SCHMERZFREI BEWEGEN

Das Programm für einen starken Rücken



STÄRKEN SIE IHREN RÜCKEN

Im ärztlichen Check-up analysieren wir die Ursachen Ihrer Rückenschmerzen, besprechen sie mit Ihnen und erstellen ein speziell auf Ihre Bedürfnisse passendes Programm. Durch gezielte sportliche Aktivitäten lernen Sie die Sportart kennen, die am besten zu Ihnen und Ihrem Rücken passt. Durch spezielle Rückengymnastik, im Bewegungsbad und in der medizinischen Trainingstherapie, stärken Sie mit Ihrem individuellen Trainingsplan Ihre Rückenmuskulatur. Mit unseren Experten verbessern Sie beim Stretching Ihre Beweglichkeit. Dysbalancen werden ausgeglichen und Verspannungen gelöst.



Bitte nicht um eine leichte Bürde – bitte um einen starken Rücken.

Franklin D. Roosevelt

ENTSPANNEN SIE IHRE MUSKELN

Bei der progressiven Muskelentspannung zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre muskulären Verspannungen lösen. Ihre Körperwahrnehmung verbessert sich, Schmerz wird gelindert und Stress verarbeitet. Entspannung pur genießen Sie in unserer Balthasar-Neumann-Therme mit Saunen, Römischen Dampfbad, Salzgrotte mit Salzinhalation, Schneekabine, Erlebnisduschen sowie dem Stahlwasser-Hallenschwimmbad.

Unser umfassend ausgebildetes Team von Spezialisten aus Medizin, Physiotherapie, Ergotherapie und Diätassistenten steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, beantwortet Ihre Fragen und gibt Ihnen Tipps, wie Sie Ihren Rücken auch im Alltag schonen und fit halten.

So können Sie Ihr Leben ohne Rückenschmerzen genießen.