

RÜCKENSCHMERZ MUSS NICHT SEIN

Durch Muskeltraining
vorbeugen.



2. Rückenwochen
vom 26.09. – 31.10.2011

35 Testpersonen

für einen kostenlosen Rückentest mit ausführlicher Bewertung!

Folgende Veränderungen sind durch gezieltes Training möglich:

- Verbesserung des Stütz- und Bewegungsapparates
- Reduzierung der Schmerzintensität
- Vorbeugung vom Rückenbeschwerden
- Vorbeugung von Haltungsschäden

Bitte vereinbaren Sie vorab Ihren persönlichen Beratungstermin.

Oelsnitz/E. 037298 30887

Lößnitz/Aue 03771 32001



Bahnhofstraße 1 • 08376 Oelsnitz/E.
www.altes-energiwerk.de



Wiesenstraße 1 • 08294 Lößnitz
www.fitnessapollo.de

ANZEIGE

Einladung zu den 2. Rückenwochen

Seit 26. September läuft in den Gesundheits- und Sportzentren Energiewerk in Oelsnitz E. und Apollo in Lößnitz die Aktion „Rückenwochen“. Bis zum 31. Oktober geht es dabei wieder voll und ganz um das Thema „Rückenschmerz muss nicht sein“. Die nächsten von Krankenkassen bezuschussten Rückenschulen beginnen am Mi., 5. Okt. in Lößnitz und am Di., 4. Okt. in Oelsnitz/E. Für jeden Bedarf gibt es das passende Programm:
Wie ist mein aktueller Rückenstatus?

- Rückenstatusbestimmung
Rückenschmerz individuell bekämpfen
- Rückencoaching (8 Wochen einzeln individ.)
Rückenschmerz gemeinsam angehen:
- Rückenschule (10 Wo. Gruppenkurs)
Nachhaltig Rückengesundheit sichern:
- Rücken-Langzeitprogramm
Die Rückenspezialisten aus Lößnitz und Oelsnitz, darunter Physiotherapeuten, Rückenschulleiter und Fachtrainer für Rehasport, empfehlen dabei das passende Programm.

Gezieltes Training der Rumpf- und Stützmuskulatur unter fachlicher Anleitung ist fester Bestandteil aller Rückenprogramme, so kann man auf diese Weise Gelenkerkrankungen nicht nur vorbeugen, sondern den maßgeblichen „Beschützer“ der Gelenke neu aufbauen. Es ist keine Frage des Alters - lieber spät aktiv werden, als zu spät!
Interessierte können jetzt einen kostenlosen persönlichen Beratungstermin inkl. Rückenstatusbestimmung vereinbaren unter Tel. Lößnitz/Aue: 03771-32001, Oelsnitz/E: 037298-30887



Gisela Oettler (re) aus Aue trainiert seit 3 Monaten regelmäßig unter fachlicher Anleitung ihre Rückenmuskulatur. „Meine Beschwerden sind fast weg und auch sonst fühle ich mich einfach besser“ meint sie begeistert.