

Rückenwochen im Sportland

Rückenschmerzen können verschiedene Ursachen haben. In vier von fünf Fällen lindert ein Bewegungsprogramm nicht nur Schmerzen, sondern beugt auch gegen zukünftige Beschwerden vor. Nach diesem Motto bietet das Sportland Erlangen, Münchener Str. 55-57 **ein vierwöchiges Rundum-Programm** unter dem Namen „Rückenwochen“ an, welches für nur 39,90 EUR (19,90 € für Mitglieder)

eine beschwerdefreie Zeit bereiten wird (Buchung bis zum 30.11.2010). Geboten werden: Individuelle Trainingseinweisung an drei Terminen, Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten entwickeln mit dem Teilnehmer einen speziellen Trainingsplan für den Rücken. Das Ganze ist ein „All-In-One“-Angebot inklusive Fitness, Badminton, Wellnessbereich mit Sauna und vielem mehr.

Tiefenmuskeltraining bei Sitoo & Dorsas



Kleine, aber feine Übungen mit großem Nutzen können Wunder wirken. Rückentraining mit Jumper, Brasil und Ongo, das bieten die qualifizierten Physiotherapeuten von Sitoo & Dorsas an und erarbeiten ein individuelles, sanftes und anregendes Trainingsprogramm. Die Idee dahinter ist durch kleine Trainings- und Therapiegeräte spielerisch und mit viel Spaß den Rücken zu stärken. Dadurch werden Impulse über die Proprioceptoren an das motorische Gehirnzentrum weitergeleitet. Dieses **aktiviert die tieferen Muskelschichten**, die bei einer Bewegung immer zuerst angespannt werden. Dies verbessert Koordination und Gleichgewicht. Ein Tiefenmuskeltraining, das nicht zuletzt auch durch

spezielle Sitzmöbel erreicht wird. Pendelhocker, dynamische Sitzflächen uvm. Es schwingt, vibriert und wackelt im Sitoo Ergonomiestudio. Doch welche Bewegung ist die optimale für mich? Was bringt mir am meisten? Wie lange, wie oft muß der Trainingsreiz sein? Beratung unter: www.sitoo.de (Möbel) oder www.dorsas.de (Personal Training und Physiotherapie). **Mehr Info auch am Wintertag** im Sitoo & Dorsas Ergonomiestudio (Äußere Brucker Str. 51) am Samstag den 27.11.2010 von 10-16 Uhr.

ergonomische Arbeitsplätze
preisgekrönte Designmöbel
fachkompetent angepasst
SITOO. Besser gesund arbeiten und wohnen
SITOO Ergonomiestudio Erlangen
Äußere Brucker Str. 51
91033 Erlangen
www.sitoo.de

Rückenschmerzen?

www.kieser-training-wirkt.de