



# FORMEL RÜCKEN-10

Rückengesundheit ist unsere Stärke



# Warum FormelRücken-10?

---

- Jeder dritte Rückenschmerz ist als chronisch anzusehen
- Allgemeine Trainingsempfehlungen bringen nicht immer den gewünschten Erfolg
- Reine Physiotherapie berücksichtigt das Thema Muskeltraining oft nur unzureichend
- Ohne gezieltes Muskeltraining kann Rückenschmerz nicht nachhaltig beseitigt werden
- Patienten brauchen gezielte Hilfe, um dem Teufelskreis Schmerz und Schonung zu entkommen

## Was macht FormelRücken-10 aus?

- Messdatengesteuertes Training
- Maßgeschneidertes Bewegungsprogramm
- Berücksichtigt Kraft, Beweglichkeit und Funktionalität
- Minimaler Zeitaufwand
- Höchstmögliche Effektivität
- Training zurück ins Gleichgewicht

## Was beinhaltet FormelRücken-10 ?



Ausgehend von den Messergebnissen, den individuellen Lebensumständen und dem Fitness-Stand, wird der Übungsplan für Sie zusammengestellt. Dabei werden 2 Phasen der Belastung unterschieden. Ziel ist ein harmonisches Verhältnis der Muskeln zueinander, ausreichend Beweglichkeit und intramuskuläre Koordination. In dieser Balance können Ihrem Rücken die Anforderungen und Belastungen des Alltags nichts anhaben.

## Für wen ist FormelRücken-10 geeignet?

- Personen mit chronischen Rückenschmerzen
- Personen, die trotz Physiotherapie nicht den gewünschten Erfolg erzielen
- Personen mit wiederkehrenden Schmerzen trotz Durchführung eines allgemeinen Fitness-Trainings

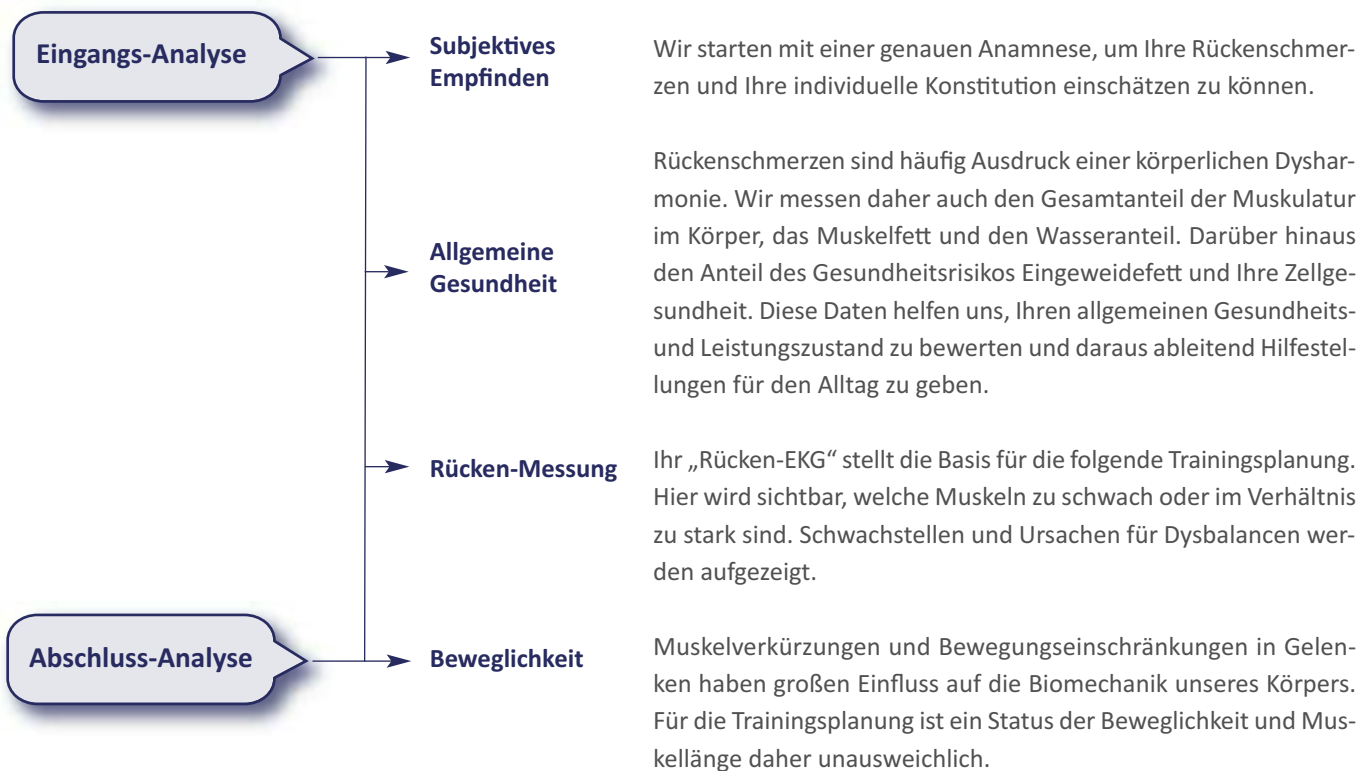
## Welche Kosten fallen mit einer Teilnahme an?

Die Messungen werden von speziell geschulten Mitarbeitern im Rehasentrum Weizmann durchgeführt. Für die Eingangs- und Ausgangsanalyse wird ein Termin á 90 Minuten geplant. Hier erfolgt auch die individuelle Programm- und Trainingsplanung. Das Training selber können Sie in Aalen, Bopfingen, Giengen oder Heidenheim absolvieren.

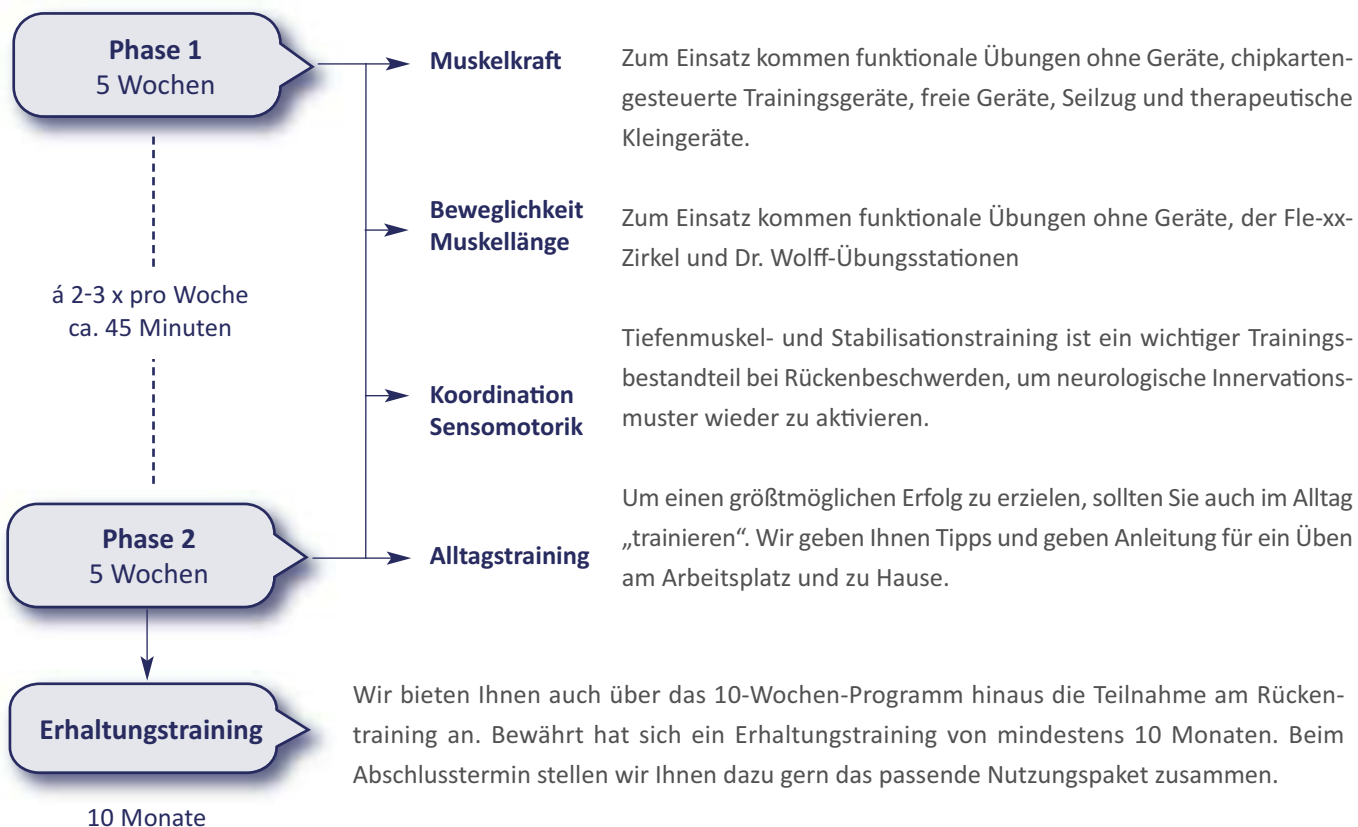
- **Das Komplettprogramm mit Analysepaket und 10 Wochen Training** 390 €
- **Nur Analysepaket mit Trainingsplanerstellung (2 Messtermine, ohne Training)** 190 €

In einem Beratungsgespräch erläutern wir Ihnen gern die Möglichkeiten einer Bezuschussung durch die Krankenkasse.

# WIR messen



# SIE trainieren - 10 Wochen





# FORMELRÜCKEN-10

Rückengesundheit ist unser Stärke

Unser Analysezentrum befindet sich in Aalen

Ulmer Straße 142

[www.formelruecken-10.de](http://www.formelruecken-10.de)

[formelruecken-10@email.de](mailto:formelruecken-10@email.de)

Das Bewegungsprogramm können Sie in unseren 4 Anlagen absolvieren:



FITNESS & REHA

## AALEN

Ulmer Str. 142

Tel. 0 73 61 - 9 88 10



FITNESS & REHA

## BOPFINGEN

Wiesmühlweg 2

Tel. 0 73 62 - 91 91 00



FITNESS & REHA

## GIENGEN

Chemnitzer Str. 2

Tel. 0 73 22 - 13 41 690



FITNESS & REHA

## HEIDENHEIM

Schnaitheimer Str. 76

Tel. 0 73 21 - 92 52 86

[www.formelruecken-10.de](http://www.formelruecken-10.de)