

VERBESSERN SIE IHRE BEWEGLICHKEIT UND REDUZIEREN SIE IHRE SCHMERZEN



Entspannen Sie sich

Unser Alltag und Berufsleben sind geprägt von einseitigen Belastungen. Dadurch verkürzen unsere Muskeln immer mehr und unsere etwa 100 Gelenke nutzen nur 10% ihres eigentlichen Bewegungsradius. Die Folgen sind bekannt: diverse Beschwerden in der Wirbelsäule, schlechte Haltung, Schmerzen, Verspannungen und vieles mehr.

**Wir können Ihnen helfen:
Unser Gesundheitskurs startet
am 21.09.2022.**

Gleich anrufen und Termin vereinbaren.
07139 452467

Dieser Kurs ist auf 25 Teilnehmer begrenzt!



Stärkt die Wirbelsäule. Verbessert die Haltung. Löst Verspannungen.

DIE KOMBINATION FÜR IHRE GESUNDHEIT



Wissenschaftlich fundiertes Beweglichkeitstraining

Das Muskellängentraining am **fle-xx** wird ins Aufwärmprogramm integriert und dauert somit nur wenige Minuten. Der Effekt ist jedoch unglaublich. Bereits unmittelbar nach dem Training spürt man die Vorteile einer verbesserten Beweglichkeit, die Sie langfristig schmerzfrei machen wird. Die positiven Auswirkungen sind wissenschaftlich und therapeutisch fundiert.



Moderne Trainingsmethode für Ihre Gesundheit

In den für das Gesundheitstraining neu gestalteten Bereich wurde ein **SiWave** Schwingungsgerät integriert. Das mit Sinuswellen arbeitende Gerät wird ganz speziell für folgende Anwendungsbereiche eingesetzt: Bei orthopädischen Beschwerden (z.B. Wirbelsäulen- und Ischiasprobleme) oder bei alltäglichen Beschwerden wie Verspannungen, schweren Beinen und Faszienverklebungen. Aber auch als rein sportliche Betätigung für Muskelaufbau, Koordination, Gleichgewicht.

**Unser Gesundheitskurs startet am
21.09.2022.**

Das Programm beinhaltet:
12 Trainings-Einheiten in maximal 6 Wochen
Einführungsseminar
Trainingsplan
Einweisung und Einführung in die Geräte

Gleich anrufen und Termin vereinbaren.

07139 452467

Dieser Kurs ist auf 25 Teilnehmer begrenzt!



Faszientraining ist eine sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der sogenannten Faszien. Diese sind faserige Bindegewebsbildungen des Bewegungsapparats, die in erster Linie an wiederkehrende Zugbelastungen angepasst sind.

Meist ist der **Ischias** schuld, wenn es schmerzhaft vom Rücken bis ins Bein zieht. Hier werden verschiedene Beschwerden zusammen gefasst, die vom Ischiasnerv ausgehen. Medizinisch korrekt heißt das Phänomen Ischialgie und kann unterschiedliche Ursachen und Auswirkungen haben.

Koordination ist das harmonische Zusammenwirken von Sinnesorganen, dem peripheren und zentralem Nervensystem (ZNS) sowie der Skelettmuskulatur. Dabei werden die Impulse innerhalb eines Bewegungsablaufs zeitlich und stärkegemäß aufeinander abgestimmt an die Muskeln weiter gegeben.

HERZLICH WILLKOMMEN IN UNSEREM TEAM



Wir suchen Verstärkung

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

**Azubi Sport- und
Fitnesskaufmann (m/w/d)**

**Sport- und
Gymnastiklehrer (m/w/d)**

Physiotherapeut (m/w/d)

**Bewirb
Dich
jetzt!**

Sende Deine Bewerbung an
info@wellness-neuenstadt.de
oder an
Wellness & More
Öhringer Straße 45
74196 Neuenstadt