



Der Leiter des Rückenentrums in Syrau, Florian Köttnitz (Physiotherapeut und Rückenschullehrer) hat sich entschieden, aufgrund der hohen Nachfrage, nochmals 20 Teilnehmern die Teilnahme an einer 4-wöchigen multimodalen Rücken- und Gelenkstudie zu ermöglichen. **JETZT anrufen unter 037431 / 86686!**

Mehr als jeder 3. Deutsche leidet irgendwann in seinem Leben an Rücken- und Bewegungsschmerzen, teils mit erheblicher Einschränkung der Lebensqualität. Dabei gibt es viele Möglichkeiten einen positiven Einfluss auf die Rücken- und Gelenkgesundheit zu nehmen. Längst ist bewiesen, dass z.B. Muskeltraining eine schützende Wirkung auf den gesamten Körper hat, da die aktiven Muskeln durch die Ausschüttung von Botenstoffen eine heilende Funktion im Körper übernehmen können. Auch spielen der Umgang mit Stress und Alltagsbelastungen eine wichtige Rolle. Da auf den Rücken und die Gelenke verschiedene Faktoren einwirken, sind es multimodale (vielseitig-ganzheitlich) Therapien oder Programme die vielversprechend sind. Nun wird im Rückenzentrum Syrau eine Studie zur Wirksamkeit eines neuen multimodalen Rücken- und Gelenkprogramms durchgeführt. „Das Programm besteht aus drei wichtigen Bausteinen“ sagt der Physiotherapeut und Rückenschullehrer Florian Köttnitz.

### **1. Muskel-Faszien-Längentraining**

Hierbei werden im Gehirn neuronale Prozesse

angeregt, die das Muskellängenwachstum anregen sollen, damit das Gelenk einen natürlichen Bewegungsradius erreichen kann.

### **2. Wissenschaftlich qualifiziertes Muskeltraining (WQM)**

Ein individuelles Muskeltraining soll Rücken- und Gelenke stabilisieren und die Produktion von Botenstoffen anregen.

### **3. Rückencoaching**

Ein gezieltes Rückencoaching durch Physiotherapeuten gibt nützliche Informationen, vermittelt psychische sowie physische Entspannungsstrategien für Körper (besonders Nacken und unterer Rücken) und Geist und berücksichtigt individuelle Faktoren.

### **PROBIEREN SIE ES AUS UND WERDEN SIE TEIL DIESER STUDIE**

Unter fachlicher Anleitung von Sporttherapeuten und Präventionscoaches können 20 Personen, im Alter zw. 20 und 85 Jahren teilnehmen. Besonders interessant sind Personen die schon einmal Verspannungen, Rückenschmerzen- oder Gelenkbeschwerden hatten oder haben. Die Teilnahme an der Rückenstudie ist kostenlos, das regelmäßige (2x pro Woche ca. 45 – 60 minütige Training) verpflichtend!

„Wir sind sehr froh ein so modernes und gutes Programm hier durchführen zu können“ so Florian Köttnitz. „Das Ergebnis hat Einfluss auf die Weiterentwicklung von Programmen zur Förderung der Rücken- und Gelenkgesundheit und jeder Teilnehmer profitiert direkt von der Teilnahme. Das ist eine gute Sache.“

**NOCH 20 FREIE PLÄTZE!**

*Fühl Dich NEU*

**INJOY**  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

INJOY Syrau • Hauptstraße 52 • 08548 Syrau  
Telefon: 037431 86686 • info@injoy-syrau.de