

Rückenschmerzen

Sie kennen das bestimmt auch: Leidige Rücken- und Nackenschmerzen, oft hervorgerufen durch langes und unvorteilhaftes Sitzen am Computer. Denen geht's jetzt ganz gezielt an den Kragen! Die Eiche VoG bietet hierfür gleich drei spezifische und völlig unterschiedliche Kurse an, die sich perfekt ergänzen. Neben der bewährten und äußerst beliebten **Wirbelsäulengymnastik** bieten wir zwei weitere Kurse zur Rückenregeneration an: **Faszientraining** und ganz neu **BALLance**.

Klassische Wirbelsäulengymnastik



Im Vordergrund dieses Kursangebotes steht der **Pezziball**, das perfekte Trainingsgerät zur Stärkung der Muskulatur von Rücken, Bauch und Po, damit die Wirbelsäule entlastet wird. Mit zunehmendem, altersbedingtem Verschleiß wird die Muskulatur als Stütze der Wirbelsäule immer wichtiger. Zwar denkt kaum jemand bei Pezzibällen an effektives Muskeltraining, jedoch liegt gerade hier der Hauptvorteil: Der wackelige

Ball ist perfekt für das Stabilisationstraining geeignet und trainiert sehr effizient die Tiefenmuskulatur, die man benötigt, um die Instabilität des Balls auszugleichen.

Faszientraining



Die Zielscheibe beim Faszientraining ist das menschliche Bindegewebe. Faszien durchziehen den Körper wie ein Netz. Sie beeinflussen die Haltung und Körperwahrnehmung, umhüllen jeden Muskel, jede Muskelfaser, jeden Knochen und jedes Organ. Verklebtes Bindegewebe führt zu Schmerzen und Versteifungen der Gelenke. Durch Faszientraining wird das Bindegewebe aufgelockert und somit die Durchblutung gefördert. Im

Mittelpunkt dieses Trainings steht die **Faszienrolle**, die inzwischen in allen neurologischen, orthopädischen, sportmedizinischen und Fitness-Einrichtungen Einzug eingesetzt wird.

BALLance



Das dritte Trainingsgerät in dieser Reihe wurde von der ehemaligen Leistungssportlerin Dr. Tanja Kühne entwickelt, die selbst unter Skoliose litt. Verbunden mit einer dauerhaften körperlichen und psychischen Belastung während der Wachstumsphase führte dies zu einer manifestierten Fehlstellung und Fehlfunktion aus orthopädischer, muskulärer und psychischer Sicht. Die **BALLance-Bälle** sind ganz gezielt an die Physiologie und Biomechanik der Brustwirbelsäule angepasst und

entwickelt. Mit dem Übungsgerät wird die Wirbelsäule gestreckt, wodurch die Bandscheiben spürbar mehr Platz und Entlastung haben. Gleichzeitig wird die Rückenmuskulatur in einer Art Selbstmassage gelockert.

Stärkung der Bauchmuskulatur, Lockerung des Bindegewebes und Streckung der Wirbelsäule – drei effiziente Methoden, um den Rückenschmerzen an den Kragen zu gehen. Unsere geschulten Kursleiter und die korrekte Nutzung der Übungsgeräte sorgen dafür, dass Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden weniger von Rückenschmerzen getrübt wird! Einschreibungen zu den Angeboten über die Website „die-eiche.be“.