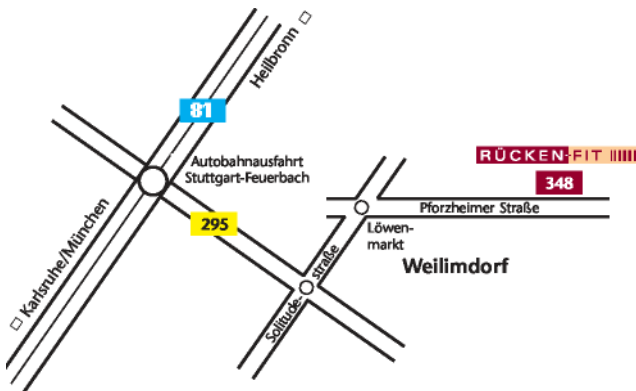


Partner von  
FPZ KONZEPT

So finden Sie uns



RÜCKEN - FIT  
FPZ-Therapie-Zentrum

Pforzheimer Straße 348  
70499 Stuttg.-Weilimdorf

Tel.: 0711 - 6 55 21 56  
Fax: 0711 - 6 55 21 58

E-Mail: [info@rueckenfit-stuttgart.de](mailto:info@rueckenfit-stuttgart.de)

Internet: [www.rueckenfit-stuttgart.de](http://www.rueckenfit-stuttgart.de)

Partner von  
FPZ KONZEPT

4 Schritte zur erfolgreichen  
Trainingstherapie  
für Rückenschmerzpatienten

1. Muskelfunktionsanalyse
2. Therapie
3. Erfolgsanalyse
4. Weitere Trainingstherapie

Im Mittelpunkt der langfristig orientierten  
Trainingstherapie steht die intensive  
körperliche Aktivierung des Patienten.

Partner von  
FPZ KONZEPT

**Integrierte, funktionelle  
Rückenschmerztherapie  
nach FPZ-Methode –**  
die analysegestützte,  
medizinische Trainingstherapie  
für die Wirbelsäule



## Erste Schritt: Die Analyse

Die Stärken und Schwächen Ihres Muskelkorsetts lassen sich mit einer biomechanischen Funktionsanalyse exakt bestimmen. In ca. 90 Minuten entsteht dabei ein „Muskuläres Profil Ihrer Wirbelsäule“, quasi ein EKG des Rückens.

## Zweiter Schritt: Das Aufbauprogramm

Auf der Basis der Analyseergebnisse entwickeln wir ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm für Sie. Ideal sind 1-2 Einheiten pro Woche, jeweils 60 Minuten 10 - 12 Wochen lang (24 Einheiten). Das Ergebnis: 30% mehr Kraft, 60 - 100% mehr Leistungsfähigkeit, 30% mehr Lebensqualität. Die Regelmäßigkeit und Intensität Ihrer Rückenschmerzen nehmen ab.

Übungen zur mechanischen Entlastung der Wirbelsäule und zur Entspannung der Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur ermöglichen die systematische Ansteuerung der Trainingsziele.



## Dritter Schritt: Den Trainingserfolg langfristig sichern

Nach Beendigung der Aufbauphase bieten wir Ihnen ein langfristig wirksames Programm zur weiterführenden Therapie. An 7 - 10 Tagen finden jeweils 60 minütige Trainingseinheiten statt, die nachweislich den Trainingserfolg sichern.

## Die Basis des Erfolgs

Die Trainingsmethoden des FPZ Konzepts wurden im Rahmen der 10 jährigen Konzeptentwicklung mit mehr als 34.000 Teilnehmern erprobt, überprüft und kontinuierlich weiterentwickelt.



## Das dreidimensionale Training

Die durch das FPZ Training aufgebauten Kraftpotentiale, können durch ein ergänzendes, variierendes Training im FPZ 3D System auf die im Alltag üblichen Bewegungen übertragen werden. Die hierfür erforderlichen koordinativen Fähigkeiten werden im Training systematisch geübt.

Das FPZ 3D – „The Spacecurl“ wurde ursprünglich für das Training von Jetpiloten entwickelt. Auf Grund seiner kardanischen Aufhängung ermöglicht es erstmals ein dreidimensionales Training der wichtigsten Muskelgruppen des Bewegungsapparates.

## Fortsetzung folgt – zu Hause

Für das ergänzende Training zu Hause und auf Reisen werden zusätzlich individuelle Gymnastikprogramme entwickelt – detailliert, leicht verständlich, die Sie von uns in schriftlicher Form erhalten.

### Analysegestützte, medizinische Trainingstherapie für die Wirbelsäule

1. Muskelfunktionsanalyse  
90 Min. EUR 128,-
2. Therapie, 24 Einheiten  
je Einheit (60 Min.) EUR 35,-  
Fragen Sie uns nach der Möglichkeit der Kostenübernahme durch die gesetzlichen und privaten Krankenkassen.
3. Erfolgsanalyse  
90 Min. EUR 128,-
4. Weitere Trainingstherapie  
je Einheit (60 Min.) EUR 35,-