



Gesunder Rücken

Aktiv gegen Rückenschmerzen

Halt kommt von Haltung

Bei Therapie & Training im Rückenzentrum geht es nicht allein um einen starken Rücken – sondern um das gesamte vitale Potential. Dieses wird durch einen ganzheitlichen Ansatz gefördert.

Durch ein einzigartiges Zusammenspiel aus High Tech und Menschlichkeit: Fachärztliche Diagnose, komplementärtherapeutische Methodik und modernste Geräte. Gepaart mit intensiver Betreuung durch ein Team aus Physiotherapeuten, Osteopathen und fachärztlichen Mediziner.

Hinzu kommt ein harmonisierendes Programm mit Angeboten wie zum Beispiel Life Kinetik®,



Pilates oder Tai Chi Chuan. Sowie ein Netzwerk aus Kiefer-Orthopädie/Zahnärzten, Osteopathen und Ärzten. Die Haltung des Rücken-zentrums ist dabei in jeder Ecke und bei jedem Ihrer Betreuer spürbar. Auf allen Ebenen

unseres Hauses. Und auf allen Ebenen unseres Konzeptes: Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers. Vorbeugung, Substanzaufbau, Optimierung.

Wenn Sie unter Rückenschmerzen leiden, sind Kraft und Leistungsfähigkeit Ihrer Rückenmuskulatur in der Regel erheblich reduziert. Mit Hilfe von biomechanischen Funktionsanalysten, Computer assistiert, können alle Bewegungsachsen, an der Wirbelsäule, exakt analysiert werden – quasi ein „EKG des Rückens“.

Auf Basis der Testergebnisse wird ein maßgeschneidertes, speziell auf Ihre Problematik abgestimmtes Trainingsprogramm entwickelt.

Das Rückentraining kann dadurch wie ein Medikament dosiert werden. So fließt kein Tropfen Schweiß umsonst und weder Energie, Zeit noch Willenskraft wird vergeudet. Der Aufwand ist dabei denkbar gering. Mit maximal 24 Trainingseinheiten, im Rahmen von 10 – 12 Wochen, maximal drei Monate Dauer.

Kontakt

Friedrichshafener Rücken-zentrum
Dr. med. Peter Marcinowski
FA für Orthopädie / Ernährungsmedizin / DAEM / DGEM
Otto-Lilienthal-Straße 4 / FN
Tel. 0 75 41/300 67 70
www.fn-rueckenzentrum.de

Yoga - Wohlbefinden und innere Freude

Kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich

Y
O
G
A

YOGA-Schule Wiggenhauser

Tulpenweg 2, D-88662 Überlingen, Tel. 0 75 51/94 54 43
info@yoga-ueberlingen.de, www.yoga-ueberlingen.de

ELKE LENZ

gepr. Yogalehrerin BDY/EYU, Spiraldynamikpraktikantin
(Berufsverband Dt. Yogalehrer/Europäische Yoga-Union)

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, der sowohl Körper, Atem und Geist anspricht. Es kann hilfreich sein bei: Stressreduktion, Bewegungsmangel, psychosomatischen Störungen, Hyperaktivität, fehlendem Selbstvertrauen, Muskelschwäche, Schlafstörungen, Ängsten, Haltungsschäden und Fehlhaltungen, Fehlhaltung, Sensibilisierung der Sinne.

YOGA-Meditation – Kleingruppen oder Einzelunterricht –
Kinder-Yoga – Klangmassage auf der Klangliege



Wenn es um Ihre Füße geht, haben wir die richtigen Schuhe für Sie.

Schuhhaus MÜLLER

Ihr Spezialist für SCHMALE und BREITE Damen-, Herren- und Kinder-Schuhe IN ÜBER- UND UNTERGRÖSSEN

Ihre Adresse für Fußgesundheit und Mode in Meßkirch • Conradin-Kreutzer-Str. 5
Tel. 0 75 75-36 16 • www.schuhhaus-mueller.com

Friedrichshafener Rücken-zentrum



Physiotherapie/Osteopathie
Ambulante Wirbelsäulen-Reha
Moderne Rückenschmerz-Therapie
Betriebliches Gesundheits-Management

Otto-Lilienthal-Straße 4
D-88046 Friedrichshafen
info@fn-rueckenzentrum.de
www.fn-rueckenzentrum.de

Tel. +49 (0) 75 41 300 67 70
Fax +49 (0) 75 41 300 67 69

Wir nehmen uns Zeit für Sie.
Mo – Fr 9 – 13 u. 16 – 20.30 Uhr



Naturheilpraxis

Therapien
 • Ohrakupunktur • Entgiftung
 • Homöopathie • Dorntherapie

Termin nach Vereinbarung

Neue Yoga-Kurse für Anfänger
Start: 17. Juni 2010

Praxis für Naturheilkunde & Yoga
Heilpraktikerin Brigitte Hingen
Bergheim 26
88677 Markdorf
Tel.: 07544/307370
Mail: info@brigitte-prana.de
www.brigitte-prana.de

