

## Rücken-Fit

Beugen Sie Rückenschmerzen mit dem medora Rücken-Fit Programm vor. Trainieren Sie Ihre Rumpfmuskulatur nach überstandenen akuten Schmerzzuständen oder bei chronischen Rückenschmerzen. Verringern Sie gezielt und langfristig Ihre Beschwerden.

Das Rücken-Fit Programm ist ein individuelles und funktionelles Kräftigungsprogramm, bei dem Rücken- und Bauchmuskeln gleichermaßen trainiert werden und Ihre Wirbelsäule eine stabile und aufrechte Position erhält. Alltags- und Berufsbelastungen sind so leichter zu tolerieren und entlasten Ihre Bandscheiben und Wirbelsäule deutlich.

Bei einer ausführlichen Einweisung erhalten Sie Ihren individuellen Trainingsplan. Während Ihres Trainings werden Sie von medizinischem Fachpersonal persönlich betreut. Fragen und Korrekturen sind jederzeit möglich.

### Unser Angebot

16 Einheiten á 60 min (8 Wo.) € 89,-

Der Kurs wird von folgende Krankenkassen bezuschusst: BEK/GEK, DAK, TK, IKK, HEK, alle BKK's. Bitte sprechen Sie uns an!

**BARMER  
GEK** die gesund  
experten

## pro back

**BARMER/GEK versichert?** Dann können Sie exklusiv am Kräftigungsprogramm **pro back** der medora zur Kräftigung Ihrer Rumpfmuskulatur teilnehmen. **pro back** umfasst 24 Einheiten á 60 Minuten, die zweimal wöchentlich absolviert werden.

Eine fachliche und persönliche Betreuung begleiten Sie durch Ihr individuelles Trainingsprogramm.

Den Großteil der Kosten übernimmt die BARMER/GEK. Sie leisten lediglich einen Eigenanteil von € 27,- für alle 24 Einheiten. Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Privat Rezept auf dem Ihr Arzt Ihnen die Maßnahme „24 Einheiten **pro back**“ in Verbindung mit einer Diagnose verordnet. Dieses Rezept belastet nicht das Budget Ihres Arztes.\*

Haben Sie Fragen oder wünschen eine persönliche Beratung? Bitte sprechen Sie uns an.

\* Sollte Ihr Arzt Fragen zum Programm oder der Verordnung haben, teilen Sie uns dies bitte mit. Wir kümmern uns darum.

## Rückenschule

Lernen Sie in der klassischen Rückenschule ein rückengerechtes Verhalten für Alltag, Freizeit und Beruf. Verbessern Sie Ihre Körperhaltung und Beweglichkeit. Kräftigen Sie Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur. Sie erlernen ein umfassendes Übungsprogramm auch für zu Hause. Die Rückenschule findet unter der Leitung eines Rückenschullehrers statt.

Nächster Kursbeginn: Auf Anfrage

Der Kurs findet in unseren Räumen im Zentrum-Süd und im Allee-Center statt!

### Unser Angebot

10 Einheiten á 60 min. € 75,-

Der Kurs wird von folgenden Krankenkassen bezuschusst: BEK/GEK, DAK, TK, AOK, IKK und alle BKK's. Bitte sprechen Sie uns an!