

# Rückenprobleme ?

Erfahren Sie mehr über unsere Lösungen !

## Was sind Schmerzen ?

Schmerzen funktionieren als Warnsignale des eigenen Körpers.

## Warum treten Schmerzen auf ?

Alle Zusammenhänge erläutern wir Ihnen auf den nächsten Seiten !

Sie können  
uns gerne  
ohne  
Verpflichtung  
14 Tage  
testen !

Unsere 4 Bausteine,  
damit Sie stark,  
beschwerdefrei  
und gesund werden !



## Wie entstehen Schmerzen !

Ausgelöst werden Schmerzen durch physikalische, thermische oder chemische Reizungen, sobald diese die persönliche Toleranzgrenze überschreiten.

Über die Nervenbahnen gelangen die Reizimpulse dann in das zentrale Nervensystem im Rückenmark und stimulieren die körpereigenen Schmerzrezeptoren. Über die Rückenmarkzentrale werden die Impulse ins Gehirn weitergeleitet. Je mehr hier ankommen, desto stärker wird der Schmerz bewusst wahrgenommen.

Ursachen für Rückenschmerzen können sehr vielfältig sein:

Abnutzungen der Bandscheibe oder Wirbelkörper; Verletzungen oder Frakturen; ein eingeklemmter Nerv; angeborene Ursachen; Verschleiß der Gelenke; schlechte Körperhaltung; Verspannungen durch Stress.

Die häufigste Ursache jedoch sind nachweislich zu wenig Muskelkraft, muskuläre Dysbalancen und eine eingeschränkte Beweglichkeit.

**Dies betrifft 80 % der Rückenschmerzpatienten!**

Somit ist die beste Vorbeugung gegen den Rückenschmerz ein Training der Muskulatur.

**Wir von CURES Wellness haben für Sie den individuellen Weg, Ihre Rückenprobleme nachhaltig zu verbessern - Testen Sie uns jetzt !**

Sie können  
uns gerne  
ohne  
Verpflichtung  
14 Tage  
testen !

## Die Warnsignale

Das Gefühl kennt leider jeder – jedoch jeder anders in seiner Intensität und Dauer.

Denn Schmerzempfindung ist subjektiv. So muss eine körperliche Verletzung nicht zwangsläufig wehtun und umgekehrt kann man Schmerzen fühlen, obwohl man körperlich unversehrt ist !

# Nur bei CURES Wellness finden Sie diese Rückenkompetenz: 10 Sportwissenschaftler und 10 Physiotherapeuten stärken Ihren Rücken !

## Baustein 1:

### Medizinisches Gerätetraining

Speziell abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Beschwerden.

Individuelles Muskeltraining an modernsten Geräten mit elektronischer Trainingssteuerung.

Kompetente Einzel-Betreuung durch Sportlehrer, Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten.



## Baustein 2:

### Gymnastik-Angebote

Wir bieten Ihnen jede Woche ca. 18 Gruppenaktivitäten für Ihre Rückengesundheit:

Rückenfit, Faszientraining, Pilates, Becken-Boden-Gymnastik, Yoga, TaiChi.

## Baustein 3:

### EMS-Training

(Elektronische-Muskel-Stimulation)

Training der Tiefen-Muskulatur über elektronische Impulse.

Persönliche Betreuung bei jedem Training.

Auch möglich bei starker Bewegungseinschränkung oder Gelenkschmerzen.



Hier erzielen wir mit Ihnen  
Trainingserfolge  
nach nur 10 - 20 Minuten !

## Baustein 4:

### Power Plate

(Beschleunigungs- oder Vibrationstraining)

Intensive Kräftigung der Tiefen-Muskulatur.

Abbau von Muskelverspannungen.

Aufbau der Knochendichte – ideal zur Osteoporosetherapie !

Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen  
Beratungstermin unter **06074-8511165**  
und werden Sie aktiv für schmerzfreie Tage  
und einen gesunden Rücken !



Natalie König  
Physiotherapeutin



Timo Borgs  
Diplom-Sportlehrer



Stefanie Schneider  
Sportwissenschaftlerin M.A.



Thomas Bayer  
Diplom-Sportlehrer

## 14 Tage Rückentraining

Nutzen Sie die Fachkompetenz von  
10 Physiotherapeuten und  
10 Sportwissenschaftlern und  
werden auch Sie rückenfit !

## Übrigens:

Wir bieten 3 mal im Jahr  
8 wöchige Rückenschul-Seminare an  
und Ihre Krankenkasse zahlt !  
Mehr unter [www.cures.de](http://www.cures.de)

\*Gültig für Neukunden, die kein Mitglied bei CURES Wellness sind.

Sie können  
uns gerne  
ohne  
Verpflichtung  
14 Tage  
testen !

**CURES Wellness • CURES Med**

**Fitness + Gesundheit + Prävention**

**Physiotherapie mit Kassenzulassung**

**Borsigstraße 6 • Dietzenbach / Industriegebiet Steinberg**

**Tel. 06074-8511165 • [www.cures.de](http://www.cures.de)**