



VITA NOVA

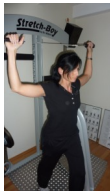
Am Schwimmbad 3, 63500 Seligenstadt, Tel.: 06182-25944

Rückhalt—Das neue Vita Nova Rückenzentrum



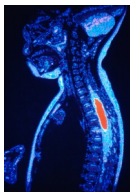
Rückenstatusbestimmung

- Rückenstatusüberprüfung
- Persönliche Beratung hinsichtlich der vorliegenden Beschwerden
- Gezielte Trainingsempfehlung bei muskulären Dysbalancen und bei Rückenschmerzen durch speziell qualifizierte Trainer



Beweglichkeitsanalyse

- Analyse der Haltung und der Beweglichkeit
- Überprüfung der Wirbelsäule und der Gelenkbeweglichkeit
- Ausführliches Eingangsgespräch mit Ihrem diplomierten Rückenschulleiter



Rückhalt Rückencoaching

- Ausführliche Eingangsuntersuchung
- Spezifisches, rückenorientiertes Kräftigungstraining
- Individuelles Bewegungs- und Verhaltenscoaching



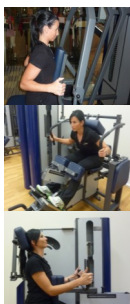
Wissenschaftliches Rückenlangzeitprogramm

- In Zusammenarbeit mit unseren diplomierten Rückenschullehrern
- Wissenschaftlich überprüftes Rückentraining in der Gruppe
- Sicherung der Alltagsintegration



Rückhalt Einzeltraining

- Gezieltes Kräftigungstraining bei muskulären Dysbalancen und spezifischen Problemen (im separaten Rückenzentrum „Rückhalt“)
- Regelmäßige, professionelle Betreuung (auf Wunsch auch permanente 1zu1 Trainingsbetreuung möglich)



Rückhalt Trainingspark

- Ganzheitliches Kräftigungstraining für Ihre Muskulatur
- Feinabstimmung der Trainingswiderstände
- Sichere Fixierung in den Geräten vermeidet Fehlhaltung und Fehlbelastung
- Medizinische Trainingsgeräte der Firma MEDEX für größtmögliche Sicherheit und Effektivität beim Rückentraining
- Ihre Rückenmuskulatur wird sicher, wirksam, rückschonend und intensivbetreut aufgebaut