

Wörrstadt, März 2004

Neueröffnung: Rückenfitness- Zentrum by Dr. Woff

Seit 1985 betreiben Gundi Fröder und Ute Fröder die Firma Fitness World GmbH in Wörrstadt. Da seit Gründung des Unternehmens der Schwerpunkt aller Aktivitäten im gesundheitsorientierten Bereich (Wirbelsäulen- und Herz-Kreislauf-Training, Abnehmkurse, etc. liegt, ist das Durchschnittsalter der Kunden mittlerweile bei über 40 Jahren (11 bis 83 Jahre!)

Da Rückenprobleme zur Volkskrankheit Nr. 1 geworden sind, und jeder 2. mit Wirbelsäulenleiden behaftet ist, nahmen die Inhaber die Herausforderung an, sich auf diese Problematik zu spezialisieren.

Daher wurde in ein Rückenfitness-Zentrum by Dr. Wolff investiert. Es besteht aus einer Messstation und 8 Spezialgeräten.

Die Vorgehensweise ist wie folgt: Messung des tatsächlichen Kraftverhältnisses im Rücken- und Rumpfbereich mit einem speziellen Computer-Programm (Back-Check). Für die hieraus ersichtlichen muskulären Dysbalancen werden entsprechende Trainingspläne an den Spezialgeräten erstellt und unter Anleitung von Herrn Jens Stoye, Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschulleiter trainiert.

Hierzu wird ein 8-Wochen-Kurs angeboten. Der Kurs findet 2-mal wöchentlich statt.

Nach Beendigung des Kurses erfolgt noch mal die Messung im Rücken- und Rumpfbereich, um die Verbesserung festzustellen und den Trainingsplan dementsprechend anzupassen.

Am Mittwoch den 5. Mai 2004 um 19.00 Uhr, sowie am Samstag den 8. Mai 2004 um 14.30 findet eine Infoveranstaltung über die Teilnahme an diesem Dr. Wolff-Rückenkurs statt.

Zu dieser Veranstaltung ist, jeder der sich über das Thema "Rückenschmerzmuss nicht sein" informieren möchte, recht herzlich eingeladen.