



WONNEBERGER



Gesunder Rücken

## Und hier können Sie am Rückentriathlon teilnehmen:

### Physiotherapie am Hochkreuz

Gotenstraße 164  
53175 Bonn (Bad Godesberg)

Telefon: 0228 - 3089 45-0  
Telefax: 0228 - 3089 45-1  
hochkreuz@wonneberger.com

### Physiotherapie in Bornheim

Secundastraße 8  
53332 Bornheim

Telefon: 02222 - 1023  
Telefax: 02222 - 994 057  
bornheim@wonneberger.com

### Physiotherapie in Neuwied

Museumstraße 8  
56564 Neuwied

Telefon: 02631 - 241 41  
Telefax: 02631 - 241 41  
neuwied@wonneberger.com

### Physiotherapie in Arnoldsweiler

Ginnizweiler Straße 51  
52353 Düren-Arnoldsweiler

Telefon: 02421 - 39 19 71  
Telefax: 02421 - 39 32 56  
arnoldsweiler@wonneberger.com



# Rückentriathlon

Ein dauerhaft belastbarer Rücken.  
Mit unserem aktiven Programm.

PHYSIOTHERAPIE WONNEBERGER



Rückentriathlon

## Was genau ist der Rückentriathlon®?

Der Rückentriathlon® – ein spezieller Therapieplan – wird durch unsere eigens hierfür geschulten Mitarbeiter in den umseitig aufgeführten Praxen durchgeführt.

Die Grundlagen des Rückentriathlons® sind in mehreren Studien belegt und zeigen, dass Schonung keine Lösung für die Beseitigung oder Vermeidung von Rückenproblemen ist. Eine gezielte und kontrollierte Belastung nach unseren Vorgaben hilft Ihnen, den Schmerz dauerhaft in die Flucht zu schlagen und den Rücken so langfristig zu stärken. In den Niederlanden wird dieses Programm sogar durch die gesetzlichen Krankenkassen gefördert, da man dort das enorme, auch präventive Potenzial des Rückentriathlons® erkannt hat.

Ein Physiotherapeut - Ihr „Personal Trainer“ begleitet die Therapie kontinuierlich und bestimmt mithilfe eines computergestützten und optimierten Trainingsplans Ihre Schritte für eine erfolgreiche Therapie. Für genaue Informationen über Kosten, Dauer und Ablauf des Rückentriathlons® wenden Sie sich bitte an unsere Praxen:  
Gerne geben wir Ihnen hierzu detailliert Auskunft.

## Für wen ist der Rückentriathlon® ideal?

- Patienten mit permanenten oder wiederkehrenden Rückenbeschwerden
- Betroffene, die bereit sind 1 Jahr systematisch und intensiv an Ihrer Gesundheit zu arbeiten
- Patienten, die überzeugt sind, dass harte Arbeit sich lohnt - auch und gerade für die Gesundheit



PHYSIOTHERAPIE Wonneberger



## Höchste Zeit für unseren Rückentriathlon®:

- Computergestützte, individuelle Trainingssteuerung
- Persönliches Übungskonzept über 52 Wochen
- Sie haben stets einen „Personal Trainer“ an Ihrer Seite
- Ein Jahr konsequentes Training auf wöchentlicher Basis
- Eingangsuntersuchung
- Fortlaufende fachliche Beratung durch einen Physiotherapeuten
- Rückfallquote: Nur 30% statt 80% bei konventionellem, gerätgestütztem Rückentraining

## Und deshalb sollten Sie uns kontaktieren:

- Erhöhen Sie Ihre Belastbarkeit - für Ihren Alltag und Belastungssituationen
- Steigern Sie die Leistungsfähigkeit des Rückens
- Verringern Sie Beschwerden und Schmerzen
- Steigern Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden
- Sehen Sie einfach besser aus! [netter Nebeneffekt des Rückentriathlons®]