

#1

KREUZSCHMERZEN

(LOW BACK PAIN - LBP) SIND DAS VERBREITETSTE GESUNDHEITSPROBLEM IN DER SCHWEIZ UND EINE DER HAUPTURSACHEN FÜR EINE VERRINGERTE ARBEITSLEISTUNG UND FÜR INVALIDITÄT.

50%

DIE HÄLFTE

ALLER BERUFSTÄTIGEN ERWACHSENEN RÄUMT EIN, DASS SIE JEDES JAHR RÜCKENSCHMERZEN HAT.

2.3%

DIE GESAMTE

WIRTSCHAFTLICHE BELASTUNG DURCH LBP LIEGT FÜR DIE SCHWEIZER GESELLSCHAFT ZWISCHEN 1,6 UND 2,3% DES BIP.

2.

RÜCKENPROBLEME

SIND EINE DER HÄUFIGSTEN URSACHEN FÜR ARBEITSAusFÄLLE. TATSÄCHLICH SIND RÜCKENSCHMERZEN DIE ZWEITHÄUFIGSTE URSACHE FÜR ARZTBESUCHE. SIE WERDEN NUR VON INFEKTIONEN DER OBEREN ATEMWEGE ÜBERTROFFEN.

2.6 Mia.

DIE DIREKTEN KOSTEN

VON LBP WURDEN AUF 2,6 MILLIARDEN CHF GESCHÄTZT, UND DIE DIREKTEN MEDIZINISCHEN KOSTEN BELAUFEN SICH AUF 6,1% DER GESAMTEN GESUNDHEITSAUSGABEN DER SCHWEIZ.

80%

EXPERTEN SCHÄTZEN

DASS MINDESTENS 80% DER BEVÖLKERUNG IRGENDWANN IM LEBEN UNTER RÜCKENSCHMERZEN LEIDEN WIRD.

METHODE

Hinter **Foundation Training** verbirgt sich eine Reihe von Übungen, die auf der Integration der Muskelketten des Körpers basieren. Die Übungen stabilisieren schnell Ihren Rücken und das Körperzentrum und richten sich an Muskelgruppen, die im Alltagsleben vernachlässigt werden, während diese Muskeln bei den meisten Übungsprogrammen schwach und unausgewogen bleiben.

Foundation Training lehrt Ihren Körper, sich so zu bewegen, wie es von Natur aus gedacht ist.

LÖSUNG & VORTEILE

Die Lösung dieser Probleme ist Foundation Training und die Vorteile von richtig ausgeführten Übungen sind:

- Überwindung von Rücken und Hüftschmerzen
- Gefühl der Verjüngung
- Stärkung von Rücken und Nacken
- Entspannung des Körpers
- Ausgleich der Effekte von heutigem Arbeitsleben und Lifestyle
- Vorbeugung von Verletzungen
- Steigerung der Produktivität
- Verbesserung der Haltung
- Neu-Programmierung des Körpers für richtige Bewegungen
- Optimierung der Sauerstoffzufuhr und von Atemmustern
- Dehnung des Rückens
- Beseitigung von abdominalem Druck



MEINUNGEN

„Es ist nicht gelogen, wenn ich sage, dass Foundation Training mich vor einer Operation gerettet hat.“

Länger als ein Jahr habe ich alles versucht und keine Therapie oder Medikamente hatten Erfolg, bis ich Foundation Training Instructor Wojtek kennen gelernt habe.

Dank seiner positiven Art, gepaart mit grossem Know How, konnte er Körperpositionen bildlich erklären, so dass ich lernte, mich im Training wie auch im Alltag besser zu bewegen.“

Matthias, 30, Schweiz

ANGEBOT

Es ist keine Ausrüstung erforderlich, ich stelle alles bereit, was benötigt wird.

Sie brauchen nur bequeme Kleidung, ausreichend Raum für freies Bewegen, den Wunsch, sich stärker und besser zu fühlen und die Bereitschaft etwas Neues auszuprobieren.

Für Gruppen und Personen werden einstündige Kurse am gewünschten Standort oder in geeigneten Räumlichkeiten angeboten.

FOUNDATION TRAINING

CERTIFIED INSTRUCTOR

☎ +41 76 652 07 00
 ✉ info@PlanBFitness.ch
 ☁ PlanBFitness.ch
 📖 Arlesheim, Schweiz