

FÜHRT GEZIELTE BEWEGUNG ZU

# WENIGER SCHMERZ UND MEHR LEBENSQUALITÄT?

UNSERE WISSENSCHAFTLICHE RÜCKENSTUDIE GIBT IHNEN DIE ANTWORT!

## DIE VORAUSSETZUNGEN:

Sie haben Schmerzen im Bereich des unteren Rückens und bisher kein Krafttraining betrieben.

## DAS ZIEL:

Die wissenschaftliche Untersuchung zur Wirkung eines gezielten Trainings auf die Rückengesundheit.

## DIE VORTEILE:

8 Wochen effektives Gesundheitstraining im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie.



**50** TEILNEHMER für die große  
**>PHYSIO AKTIV- RÜCKENSTUDIE <**  
mit wissenschaftlicher Begleitung durch Prof. Dr. Klaus Baum gesucht!

© Copyright by Physio Aktiv GmbH 2017

**Weitere Infos und Anmeldung:**

**Zentrum für Gesundheit Dombo**

☎ 08141 - 39 25 08

[www.zfg-dombo.de](http://www.zfg-dombo.de)

**Zentrum für  
Gesundheit  
D o m b o**

Kooperationspartner des deutschlandweiten Netzwerkes für gesundheitsorientiertes Training

**Physio** Gesundheits- & **Aktiv** Rehazentren

## Bewegen statt Schonen

„Schonung ist bei Rückenschmerzen meist der falsche Weg“, sagt Prof. Dr. Klaus Baum, Experte für anwendungsorientierte Trainingsforschung. Der Grund ist leicht nachvollziehbar. „Viele Rückenschmerzen entstehen durch zu langes Sitzen, Bewegungsmangel und einseitige Tätigkeiten“, so der Professor. „Zusätzliche Schonung würde langfristig noch Öl ins Feuer gießen und Rückenschmerzen erst richtig aufflammen lassen – der Beginn eines unangenehmen Schmerzteufelskreises“, erklärt er.

### Die aktive Anti-Schmerz-Strategie

Doch wie soll man ausgerechnet mit einem schmerzenden Rücken in Bewegung kommen, um den Teufelskreis zu durchbrechen? „Das ist die große Herausforderung, der man mit viel Fingerspitzengefühl und einer individuellen Anti-Schmerz-Strategie begegnen muss“, betont der Professor. Welchen Beitrag aktives Gesundheitstraining dazu leisten kann, stellt die große deutschlandweite >Physio Aktiv-Rückenstudie< auf den Prüfstand. Führt gezielte Bewegung zu weniger Schmerzen und mehr Lebensqualität? „Sie und Ihr Rücken geben uns in der Studie genau auf diese Fragestellung die konkrete Antwort“, hofft der wissenschaftliche Leiter der Studie.

### Ihr Beitrag zu Rückengesundheit und Wissenschaft

Wir bieten Ihnen eine Anamnese vor Ort, ein effektives Trainingskonzept nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen, hochmoderne Geräte im milon Gesundheitszirkel, ein praktisches Lernvideo zum richtigen Verhalten bei Rückenschmerzen, die enge Betreuung durch ein kompetentes Team aus Physiotherapeuten und ausgebildeten Trainern sowie die wissenschaftliche Begleitung durch Prof. Dr. Baum. Diese Kombination ermöglicht Ihnen ein hochqualitatives und sicheres Training – auch als Schmerzpatient. Nun sind Sie gefragt! Während der Studienphase trainieren Sie zweimal wöchentlich über einen Zeitraum von acht Wochen und erklären sich zur Teilnahme an der wissenschaftlichen Studie von Prof. Dr. Baum bereit. Damit unterstützen Sie nicht nur aktiv Ihre Rückengesundheit, sondern leisten auch einen wichtigen Beitrag für die Wissenschaft. Die Auswertung berücksichtigt nicht nur physische, sondern auch psychologische Faktoren und liefert dadurch nützliche Erkenntnisse für die anwendungsorientierte Trainingsforschung. Rufen Sie uns jetzt an und werden Sie ein unverzichtbarer Bestandteil der >Physio Aktiv-Rückenstudie<!

### Die >Physio Aktiv-Rückenstudie< mit Prof. Dr. Klaus Baum

Der wissenschaftliche Beirat des Physio Aktiv-Netzwerkes Prof. Dr. rer. nat. Klaus Baum studierte Biologie an der Universität zu Köln und Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln. Er promovierte in Naturwissenschaften. Die Habilitation erfolgte in Physiologie. Seit 2000 leitet er ein eigenständiges Trainingsinstitut in Köln. Seine wissenschaftlichen Schwerpunkte liegen in folgenden Bereichen:

- Körperliche Leistungsfähigkeit und Trainierbarkeit im Altersgang
- Einfluss der Ernährung auf die körperliche Leistungsfähigkeit
- Präventives und rehabilitatives Training bei orthopädischen und internistischen Krankheitsbildern



## Weitere Infos und Anmeldung:

☎ **08141-39 25 08**

### Zentrum für Gesundheit Dombo

Frauenstraße 31  
82216 Maisach  
www.zfg-dombo.de



Kooperationspartner des  
deutschlandweiten Physio Aktiv-Netzwerks  
für gesundheitsorientiertes Training



Diese Studie erfolgt in Kooperation mit der



Interdisziplinäre Gesellschaft für orthopädische/  
unfallchirurgische und allgemeine Schmerztherapie e. V.

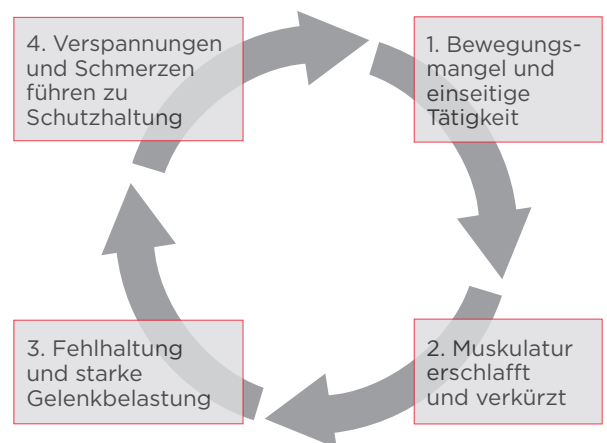
**Teilnahme-  
gebühr für die  
Rückenstudie:  
8 Wochen  
für 99 €\***

**Aktionszeitraum: 11.09.-15.10.17**

\*Die >Physio Aktiv-Rückenstudie< ist nur für Nichtmitglieder und unabhängig von einem Mitgliedschaftsabschluss.

Achtung, begrenzte Teilnehmerzahl:  
50 Teilnehmer ab 18 Jahren  
gesucht.

## TEUFELSKREIS RÜCKENSCHMERZEN



## DER EINZIGE AUSWEG

