



**Martin empfiehlt:**

„Der erfolgreichste Weg, Rückenschmerzen zu verhindern, ist aktiv zu sein“

Eine gut trainierte Bauch- und Rückenmuskulatur unterstützt die Wirbelsäule in ihrer Halte- und Stützfunktion. Und davon profitieren auch unsere Bandscheiben.

**Neue Eiweißshakesorten**

***Haselnuss, Blaubeere-Joghurt, Pfirsich-Joghurt***  
**3,50 €**

Freut euch auf **3 neue Eiweißsorten** vom Anbieter Multi-power! Formula 80 Protein Complex führt deinem Körper schnell und über einen langen Zeitraum hochwertiges Eiweiß zu. Es unterstützt den Muskelaufbau und fördert den Muskelerhalt auch während Diätphasen. Aufgrund seiner Eigenschaften als Mehrkomponenteneiweiß, eignet sich die Zufuhr zu jeder Tageszeit.

**„Rückenfit-Woche“ im Oktober**

Vom **15.-19.10.18** dreht sich bei uns alles um deinen Rücken und deine Wirbelsäule. Wir zeigen dir, was du speziell bei unterschiedlichen Krankheitsbildern, wie Bandscheibenvorfall oder Ischias-Problemen, machen kannst. Freue dich außerdem auf viele verschiedene Beweglichkeitstestungen und spannende Vorträge auf der Trainingsfläche.

## Saunaaktion

Schwitzt euch gesund und entspannt! Saunadurchgänge sind die ideale Möglichkeit dein Immunsystem während der Erkältungszeit zu stärken. Sie stärken außerdem dein Herz, dein Kreislaufsystem und sind gut für deine Haut.

Darum möchten wir euch im Oktober auf einen entspannten Saunarundgang bei Kerzenschein einladen. Du brauchst nur ein gutes Händchen beim Glücksraddrehen und kannst direkt im Anschluss in der Sauna entspannen.

## Kurs-Special

### Virtuelles Kurswochenende

Der frühe Vogel fängt den Wurm! Am 21.10.18 dürft ihr euch auf ein Early-Bird-Kursspecial freuen. Passend zu der „Rückenfit-Woche“ bieten wir euch folgende virtuellen Kurse:

- 09.15-10.10 Uhr Yoga
- 10.15-10.45 Uhr Rückenfit
- 10.50-11.20 Uhr Mobility (Blackroll)
- 11.25-12.00 Uhr Pilates

Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme und wünschen euch viel Spaß!

# NEUER FLÄCHENKURS-PLAN

Demnächst dürft ihr euch außerdem auf einen neuen Flächenkursplan freuen. Gefördert wird vor allem die Koordination und Beweglichkeit. Verbessere deine Standfestigkeit, deine Stabilität und deine Gleichgewichtsfähigkeit. Da ist für jeden etwas dabei.

## TELEFONSPRECHZEITEN

Unsere telefonischen Sprechzeiten für alle, die vertragliche Fragen sowie Anliegen zu Ruhezeiten haben.

Montag	19.00 - 19.30 Uhr
Dienstag	17.00 - 17.30 Uhr
Mittwoch	12.00 - 13.00 Uhr

## ÖFFNUNGSZEITEN IM OKTOBER

Montag	8.30 - 22.00 Uhr
Dienstag	8.30 - 12.00 Uhr 15.00 - 22.00 Uhr
Mittwoch	8.30 - 22.00 Uhr
Donnerstag	8.30 - 12.00 Uhr 15.00 - 22.00 Uhr
Freitag	8.30 - 22.00 Uhr
Samstag	14.00 - 18.00 Uhr
Sonntag	09.00 - 13.00 Uhr

## So erreichen Sie uns!

Vitalis Gesundheitszentrum  
Altstadt 34  
74613 Öhringen

Telefon  
07941 / 92600

Email  
info@vitalis-studio.com

Internet  
www.vitalis-studio.com

Facebook  
/vitalis-gesundheitszentrum

## Öffnungszeiten

### Winteröffnungszeiten

Bitte beachtet, dass ab **Oktober sonntags** von 09.00-13.00 Uhr geöffnet ist.

An den **Feiertagen** hat das Vitalis ebenso von 09.00-13.00 Uhr geöffnet.

## VORTRÄGE IM SEPTEMBER

Meldet euch bei Interesse bitte zu den Vorträgen an.  
Aushang beachten!

### Vortrag „Sicher und mobil im Alltag“

Mittwoch	24.10.18	10.00 Uhr 19.00 Uhr
----------	----------	------------------------

### Vortrag „Wie trainierst du richtig?“

Mittwoch	10.10.18	10.30 Uhr
Dienstag	16.10.18	19.00 Uhr

### Vortrag „Wie ernährst du dich richtig?“

Dienstag	16.10.18	18.30 Uhr
----------	----------	-----------

### Praxisseminar „Wie stark ist dein Herz?“

Mittwoch	17.10.18	11.30 Uhr
Mittwoch	24.10.18	20.00 Uhr

# VITALE INFOS - schon gewusst?



## Ein starker Rücken kann entzücken

Rückenschmerzen können jede Bewegung zur Qual machen! Ob ein steifer Nacken, Schmerzen im Kreuz, Hexenschuss oder Ischiasschmerzen... jeder kennt sie!

### Bewegungsmangel, Stress & Co.

Rückenschmerzen und Bewegungsmangel und meist noch Übergewicht stehen meistens mit unseren heutigen Lebensstil in Zusammenhang! Der Mensch ist für die Bewegung geschaffen! Vergleicht man evolutionär gesehen, den Urmenschen, mit dem heutigen Menschen fällt der Bewegungsmangel drastisch auf. Früher bewegte sich der Mensch zwischen 30km und 40km am Tag. Heute warnt einen die Smartwatch wenn die 12000 Schritte am Tag noch nicht geschafft sind und das fällt schon schwer...

### Wenn der Schmerz dann da ist

Viele Betroffene reagieren panisch auf plötzliches Reißen oder dumpfen Schmerz im Rücken, vermuten womöglich sogar schwere Krankheiten hinter der Qual. Zum Glück ist diese Angst fast immer unbegründet. Einfache Rückenschmerzen gehören zum Leben wie der eine oder andere Schnupfen. Statistiken zeigen, dass Tumoren, Bandscheibenvorfälle, Entzündungen oder andere ernsthafte Erkrankungen nur für einen Bruchteil aller Rückenprobleme verantwortlich sind. Bei 85 Prozent aller Geplagten lässt sich keine eindeutige Ursache finden.

### Die Muskeln protestieren

Die Wirbelsäule verschleißt mit der Zeit, diese Abnutzung löst Schmerzen aus. Denn mit den Jahren werden die Bandscheiben, unsere körpereigenen Stoßdämpfer und Abstandhalter zwischen den einzelnen Wirbeln, mürbe, rissig und schmaler. Wird der Rücken überlastet, stülpt sich eine morsche Bandscheibe gern mal in den Wirbelkanal, Fachleute nennen diese Vorwölbung Bandscheibenprotrusion. Unter Umständen rutschen Teile davon sogar ganz in den Wirbelkanal, das ist dann ein Bandscheibenvorfall. Schwere körperliche Arbeit, einseitige Belastungen, ungesunde Lebensweise, zu langes Sitzen am Arbeitsplatz oder zu wenig Bewegung beschleunigen den Prozess. Dann tut der Rücken vielleicht schon in jüngeren Jahren weh. Diese Schmerzen sind im Grunde nichts anderes als der Protest unserer Muskulatur, denn wer sich wenig bewegt, vernachlässigt dieses körpereigene Stützkorsett. Vor allem die Bauch- und Rückenmuskeln spielen hier eine wichtige Rolle. Sie können den Rücken entlasten. Sind sie jedoch zu untrainiert, überfordert das ihre Möglichkeiten, sie verspannen und verhärten sich.

### Rückenschmerzen, das hilft wirklich

Entspannen, schonen und Schmerzmittel... alles Therapieansätze, die schon lange überholt sind! Fachärzte sind sich sicher die Bewegung macht's! Normale Alltagsaktivität und gezieltes Krafttraining für die Wirbelsäule umspannende Muskulatur mit Mobilisations- und Beweglichkeitstraining stellen die besten Chancen auf einen schmerzfreien Alltag dar! Denn Bewegung lockert und entspannt die verspannte Muskulatur. Durch Krafttraining wird die autochthone Rückenmuskulatur (Stabilisation der Wirbelsäule) sowie die Wirbelsäule umspannende Muskulatur (Beweglichkeit und Aufrichtung) trainiert, was zur Prävention von Schmerzen und Erkrankungen zielführend ist.

**Also: Viel Erfolg und Spaß beim Training in deinem Vitalis!**

