

IDIAG Rückentage

29. Oktober – 1. November 2020

JETZT ANMELDEN



RÜCKENVERMESSUNG MIT INDIVIDUELLER RÜCKENBERATUNG

PUBLIKUMSVORTRÄGE

Wie trainiere ich richtig?

Mi, 7. Oktober 2020, 19 Uhr

«Training ist nicht gleich Sport. Im Training erarbeiten wir die Grundlagen, die im Alltag oder in der sportlichen Betätigung gefordert werden. In der Trainingsplanung sind die fünf motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Kraft und Beweglichkeit zu berücksichtigen. Zudem sollte man wissen, wo man im Trainingsaufbau steht und was als nächster Schritt sinnvoll ist.»



Referent: Dr. Lucio Carlucci
Fachexperte Gesundheitsförderung,
Leiter MeditopCenter

Leben ohne Rückenschmerzen

Mo, 19. Oktober 2020, 19 Uhr

«Manche Menschen leiden im Alltag oder im Berufsleben an chronischen Rückenschmerzen. Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass bei Schmerzen, die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur nicht mehr genügend angesteuert wird. Dieser Mechanismus kann eine Ursache zur Chronifizierung von Rückenschmerzen sein.»



Referent: Dr. Lucio Carlucci
Fachexperte Gesundheitsförderung,
Leiter MeditopCenter

Wirkungsvolle Rückentherapie

Mo, 26. Oktober 2020, 19 Uhr

«Warum sollte man trotz Rückenschmerzen die Wirbelsäule bewegen? Kann man auch nach langjährigen Rückenbeschwerden eine Verbesserung bewirken? Roger Winkler hat Verlaufsdaten von Rückenpatienten analysiert, welche die Dr. Wolff Rückentherapie durchliefen. Er erklärt, wie eine erfolgreiche Rückentherapie aussehen kann.»



Referent: Roger Winkler
Physiotherapeut i.A.

Anmeldung an info@meditop.ch
oder unter 062 777 07 57.



sprechstunde
doktor stutz

Wie geht es Ihrem Rücken? Beugen Sie mit einer Vermessung Rückenproblemen vor.

Lernen Sie Ihren Rücken besser kennen und lassen Sie sich während den Idiag Rückentagen bei uns checken. Das Messgerät erfasst strahlenfrei Haltung, Beweglichkeit und Stabilität des Rückens. Die Analyse liefert wertvolle Informationen und Empfehlungen zur Therapie- und Trainingsplanung.

Aktion

Gültig vom 29. Oktober bis am 1. November 2020, Platzzahl begrenzt

Anmeldung

Anmeldung erforderlich unter Tel. 062 777 07 57 oder per E-Mail an info@meditop.ch

Kosten

CHF 30.00 pro Untersuchung inkl. Beratung

Dauer

Rückenvermessung inkl. Beratung ca. 30 Minuten

