

# Gut Rückgratgeber für Dich sport und gesundheit

Ausgabe 2022



## Herzlich willkommen im Rückgrat Menschen gesünder machen!

Am Anfang stand ein Name – und eine Idee: Da weitermachen, wo der Krankengymnast aufhört. Eine charmante wie visionäre und zugleich finanziell riskante Idee in einer Zeit, in der Mucki-Buden mit Eisen stemmenden Muskelmännern wie Pilze aus dem Boden schossen. Der Name zu der Idee, aus der im Laufe von 32 Jahren eine Philosophie werden sollte, klang ein bisschen sperrig – „Rückgrat Sport und Gesundheitscenter“ – und fasste doch zusammen, worum es im „Rückgrat“ gehen sollte und bis heute geht: Wir wollen Menschen gesünder machen.

### Leidenschaft, Spaß, Kompetenz!

Aber wie schafft man es, die Lücke zu füllen zwischen Physiotherapie und „normalem“ Fitness-Sportstudio? Leidenschaft, Spaß, Kompetenz!

schaft, Spaß, Kompetenz, Qualifikation und Empathie sind Grundvoraussetzungen, das Wissen um den menschlichen Bewegungsapparat inklusive eines ganzheitlichen Ansatzes die Basis. Dazu braucht es eine ordentliche Portion Helfergen - den Anspruch, Menschen, die körperliche Defizite haben, die sich mit Schmerzen quälen, dabei anzuleiten, zu unterstützen und zu motivieren, gesund zu werden. Und es braucht eine Atmosphäre des Wohlfühlens, des Vertrauens.

Und damit herzlich willkommen im Rückgrat!

Im Mittelpunkt unserer Philosophie steht der schnellstmögliche Erfolg durch individuelle Lösungen bei Schmerzen und Bewegungsproblemen, beim Ausdauer- und Krafttraining, beim Figurtraining, beim

## DEINE GESUNDHEIT IST DIE BESTE MEDIZIN PACK ES AN!

Abnehmen oder beim Erreichen sportlicher Ziele. Das Training in den Rückgratstudios Emmendingen und Kenzingen ist verbunden mit guter Laune, Spaß und Abwechslung in einem angenehmen Ambiente. Dafür sorgen erfahrene, gut ausgebildete Sportlehrer, Trainer und Mitarbeiter. „Fitness zur Gewohnheit machen“, um langfristig die gesetzten Ziele zu erreichen, darum geht es uns seit 1990.

Fitnessstudios kamen und gingen in den vergangenen Jahren. Das Rückgrat blieb. Warum? Weil wir Trends aufmerksam beobachtet, aber nicht jeden mitgemacht haben. Weil wir uns entwickelt haben. Wir haben moderne Geräte angeschafft und immer wieder modernisiert, wir haben Kurse angeboten und durch bessere ersetzt, wir haben gebaut und renoviert. Bei all den Veränderungen haben wir uns immer hinterfragt und sind unserem Grundsatz treu geblieben: Wir wollen unsere Mitglieder gesünder machen. Dazu braucht es: Bewegung, Training, Motivation.

### Rückgrat beginnt im Kopf.

Dafür stehen wir.

Wir wollen, dass für unsere Mitglieder Bewegung und Fitness so selbstverständlich wie Atmen wird.

Stressfrei, ohne Druck. Ganz nach dem Motto: Egal, wie langsam du auch läufst, wie wenig Gewichte du stemmst, wie schwer dir Koordinations- oder Gleichgewichtsübungen fallen – du schlägst alle, die auf der Couch sitzen.



Euer Rückgrat Team!

Geschäftsleitung: Gabriela Beckmann Anna Meier Martin Nowak

**Rückgrat**  
SPORT UND GESUNDHEIT

Emmendingen  
Am Sportfeld 21  
79312 Emmendingen  
Telefon 07641 48873

Mo.-Fr. 08 – 22 Uhr  
Sa. 10 – 19 Uhr  
So. + Feiertag 09 – 18 Uhr

emmendingen@rueckgrat-fitness.de

Kenzingen  
Breitenfeldstraße 51  
79341 Kenzingen  
Telefon 07644 928614

Mo. + Mi. + Fr. 08 – 22 Uhr  
Di. / Do. 09 – 22 Uhr  
Sa. 09 – 18 Uhr  
So. + Feiertag 09 – 18 Uhr

kenzingen@rueckgrat-fitness.de

# milon<sup>®</sup> ZIRKELTRAINING

**Schnell & effektiv:**

Dank chipkartengesteuertem Zirkeltraining in wenigen Minuten zu deinem persönlichen Trainingserfolg.

**Individuell & zertifiziert\*:**

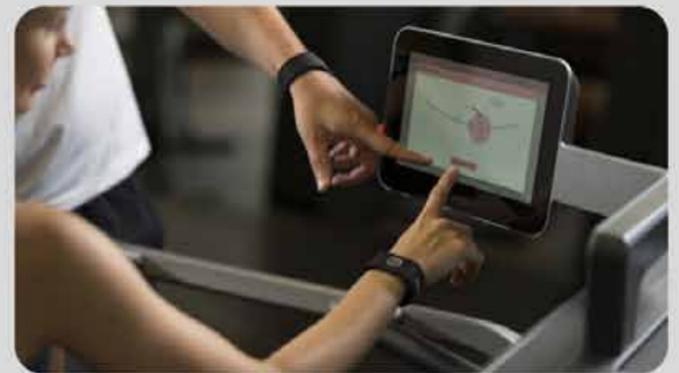
Von Muskelaufbau und Straffung bis Abnehmen und Schmerzfreiheit - wähle dein persönliches Trainingsmotiv.

**Einfach & sicher:**

Alle milon Geräte stellen sich vollautomatisch auf dich und deine individuellen Bedürfnisse ein. Einfach den Transponder vor das Gerät halten und schon kann es losgehen.



**"TRAINING WITH A SMILE"**  
Mehr Informationen in deinem Rückgrat.



# Richtiges Training ist jetzt wichtiger denn je

Homeoffice und Lockdown haben verheerende Auswirkungen auf unsere Gesundheit! Faszien verkleben, die Muskulatur verkürzt sich und das Immunsystem baut gravierend ab.

„Im Homeoffice potenzieren sich die Probleme. Die Menschen sitzen auf unpassenden Stühlen in gekrümmter Haltung und starren stundenlang in kleine Laptop-Bildschirme – Ergonomie Fehlanzeige!“, sagt Unternehmer und Physiotherapeut Wolf Harwath: Gleiches gilt für das Bewegungsverhalten in Corona-Zeiten. Zu wenig, zu einseitig, zu ungesund.



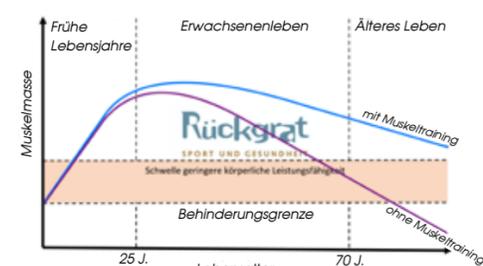
Nur wer regelmäßig Kraft und Beweglichkeit trainiert, kann den schleichenden Abbau so verlangsamen, dass im hohen Alter noch genug Reserven vorhanden sind, um ein aktives und selbstbestimmtes Leben zu führen.

„Schon in jungen Jahren zu beginnen, ist dabei entscheidend“, weiß Harwath. „Das ist wie das Einzahlen auf ein Rentenkonto: Je früher man anfängt, umso komfortabler und länger kann man am Ende davon zehren.“

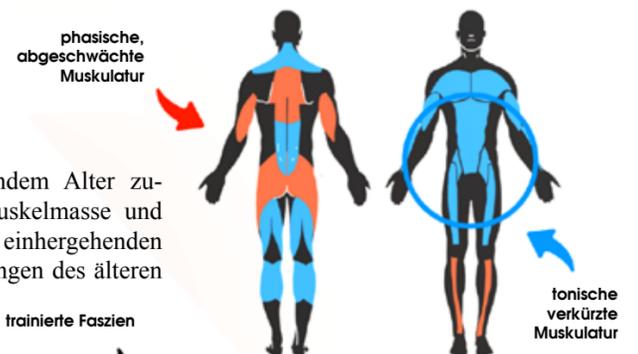
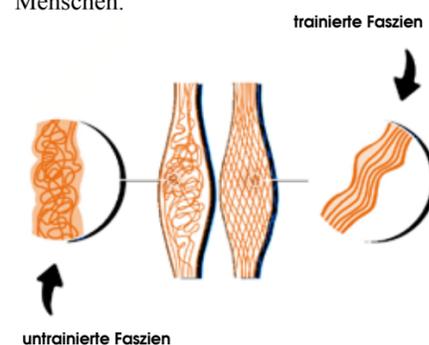
**„ECHTES MUSKEL-TRAINING IST DIE EINZIGE MEDIZIN, DIE BEWIRKT, DASS MAN BEIM ALTERN IN DER LEBENSZEIT BLEIBT UND NICHT IN DIE LEIDENSZEIT KOMMT!“**

Der Bewegungsmangel führt dazu, dass Faszien verkleben und unelastisch werden. Bei den Muskeln kommt hinzu, dass der Prozess der Sarkopenie aktuell freie Bahn hat. Hinter diesem Begriff verbirgt

**Sarkopenie -> altersbedingte Abnahme der Muskelmasse**  
Aufbau und Erhalt von Muskelmasse & -kraft über die Lebenszeit



sich der mit fortschreitendem Alter zunehmende Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft und die damit einhergehenden funktionellen Einschränkungen des älteren Menschen.



Auch Trainingsmethoden, die in der Pandemie boomen, sind kein adäquater Ersatz für ein umfassendes Training in einem Studio: „Joggen ist für viele Menschen kontraproduktiv, weil oft die körperlichen Voraussetzungen fehlen, um wirklich gesund zu laufen. Online-Kurse von Fitness-Influencern kümmern sich meist mehr um den Sixpack als um die wahren Problemzonen.“

## ATHLETIK COACHING

Individuelles Coaching als Grundlage für deinen langfristigen Erfolg

- ✓ ausführliche Eingangsanalyse
- ✓ professionelle Zielsetzung und -planung inkl. Trainingsplan
- ✓ 6x 45min Personal Training **Paketpreis 299,- €**



# Ernährung und Gesundheit

## Tipps Rund um die Ernährung

Mit unserem ganzheitlichen, vielfach bewährten Ernährungs- und Figurprogramm „Figurscout“ verhelfen wir Dir zu einer nachhaltigen Gewichtsreduktion, mehr Vitalität und einer effektiven Straffung Deiner Figur. Eine Kombination aus Online- und Präsenzterminen.

Das Prinzip:

**So individuell wie Du und alltagstauglich.**

Jeder Mensch ist anders: seine körperliche Beschaffenheit, seine physiologische Veranlagung, sein Stoffwechsel. Somit ist auch der Weg zu einer guten Figur, zu Gesundheit und Wohlbefinden stets individuell.

Grundsätzlich erreichst du eine Gewichtsabnahme infolge einer veränderten Kalorienbilanz. Das bedeutet, dass dem Körper weniger Kalorien zugeführt werden, als dieser verbraucht.

Nur dann reduziert sich das Gewicht und Deine Figur wird besser.

Aber keine Sorge: Du musst nicht gleich an mühsame Diäten denken, an humorlo-



sen Verzicht, Hungerhaken, Jojo-Effekte, Knäckebrot oder leere Teller.

### Keine Diät!

Das Abnehmkonzept „Figurscout“ geht schmackhafte Wege mit vollen Tellern und keinen Verzicht. Denn wer hungert, macht etwas falsch!

Das Herzstück des Abnehmkonzeptes ist der „figurplan“, den jeder Teilnehmer erhält. Dein für dich individueller „figurplan“ berücksichtigt: Dein Ausgangsgewicht und Dein Abnehmziel, Deine Vorlieben und Deinen Geschmack, Deine Unverträglichkeiten oder Abneigungen, Dein Tagesablauf, Deine Kochmöglichkeiten sowie eventuell vorhandene Stoffwechselerkrankungen.

Kurzum: keine 08/15 Anleitung für jedermann, sondern ein Ernährungsplan ganz individuell für Dich!



## Laufen ist ein angesagtes Hobby

Den Drang nach Freiheit und sportlicher Betätigung verwirklichtest du hierbei im Einklang mit der Natur.

Leider wird der Spaß häufig durch lästiges Zwicken in der Wade oder bereits chronische Gelenkschmerzen getrübt. Zumeist handelt es sich bei diesen Beschwerden um

das Resultat suboptimaler Gewohnheiten im Bewegungsablauf.

Doch damit ist jetzt Schluss!

Wir verhelfen Dir von nun an zu einer dauerhaften Verbesserung deines individuellen Laufstils.



## LAUF COACHING

Einfach Laufen lernen mit NextLevelRunning

- ✔ professionelle Lauf- oder Ganganalyse per Video
- ✔ 8x Personal Laufcoaching inkl. Trainingsplan
- ✔ funktionelle Bewegungsanalyse

Paketpreis **299,- €**



## SCHMERZ COACHING

Endlich wieder schmerzfrei mit deinem Schmerz Coaching

- ✔ eingehende und ausführliche Schmerzanalyse
- ✔ individuelle und gezielte Schmerzbehandlung
- ✔ 6x 45min Personal Training

Paketpreis **299,- €**



## Muskellängen-training

Im Gegensatz zum klassischen Krafttraining oder auch dem statisch-passivem Dehnen, wird der Muskel beim Muskellängentraining aktiv in einer „vorgedehnten“ Position belastet. Der daraus entstehende Reiz löst das gewünschte Muskellängenwachstum aus. Durch gezieltes Muskel-

längentraining werden Schmerzzustände behoben, Verkürzungen vorgebeugt und die maximale Bewegungsamplitude verbessert. Auch als Gruppenkurs: Rückgrat Pur, Montag bis Freitag, je 30 Minuten - damit der Körper wieder funktioniert. Die genauen Zeiten entnehmen sie unseren Kursplänen.



FITNESS AUF REZEPT

# REHA SPORT

IN EMMENDINGEN UND KENZINGEN

## Gesundheitliche Beschwerden? Jetzt REHAgieren!

Ob nach Verletzungen, Operationen oder Physiotherapie, als Kompetenzzentrum für orthopädischen Rehasport und gesundheitsorientiertes Training helfen wir dir zurück zu Gesundheit und Lebensqualität.



Mehr Informationen unter: [www.rueckgrat-fitness.de](http://www.rueckgrat-fitness.de)

Rückgrat  
SPORT UND GESUNDHEIT

## Was ist Rehasport?

- Rehasport ist eine ergänzende Maßnahme im Rahmen der medizinischen Rehabilitation, die in Kursform stattfindet
- Rehasport hilft Alltagsbeschwerden zu mindern und krankheitsbedingten Folgeschäden entgegenzuwirken.
- Training auf Rezept - Rehasport ist gesetzlich verankert. Die Kosten werden von den Krankenkassen oder der Rentenversicherung (nach einer Reha) getragen.
- Rehasport umfasst in der Regel 50 Einheiten in einem Zeitraum von 18 Monaten.
- Rehasport kann von jedem Arzt verschrieben werden.

## Einfach gesund werden - mit Rehasport!

Jetzt informieren und  
Termin vereinbaren:  
Emmendingen 07641/48873  
Kenzingen 07644/928614

Wir freuen uns auf Sie!  
Claudia & Sabine  
Ausgebildete Reha-Trainerinnen



# Alles was gut tut!

Unser Angebot für Dein Wohlbefinden!

- Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining auf 1500 m<sup>2</sup> (Emmendingen) und 2000 m<sup>2</sup> (Kenzingen)
- Umfangreiches Kursprogramm über 80 Kurse pro Woche, z.B. Zumba, Wirbelsäulengymnastik, IndoorCycling, Hot Iron, Yoga u.v.m.
- Medical Fitness: Galileo, Zeptoring, Bodyanalyser
- Wohlfühlambiente, großer Wellnessbereich, Sauna, Schwimmbad (Kenzingen) und Wellysystem Überwasser Massageliege (Kenzingen)
- Youngster Tarif für alle unter 18 Jahre
- Monatlich kündbare Verträge
- Hansefit ohne Zuzahlung
- Xelerate im Rückgrat Kenzingen  
Kognitives Training / Brain & Fun

## Dein Einstieg leicht gemacht!

Muskelfunktionstest / Körperanalyse / Cardioscan / eine Kursstunde deiner Wahl / Studiobesichtigung / Wellness / Ausführliche Besprechung der Ergebnisse und Beratung

Kompletter Check im Wert von

**99€**

**Rückgrat – GUTSCHEIN**  
SPORT UND GESUNDHEIT  
Emmendingen / Kenzingen

Telefonische Terminvereinbarung  
im Rückgratcenter Emmendingen (07641-48873)  
oder Kenzingen (07644-928614) Gültig bis 30.04.2022

BGF Breisgau

## Du trainierst und dein Chef zahlt! Firmenfitness leicht gemacht!

Wusstest Du, dass dein Chef Dir Deine Mitgliedschaft im Fitnessstudio mit bis zu 50€ im Monat bezuschussen kann? Und wusstest Du, dass Dein Chef Dir bis zu vier §20 zertifizierte Präventionskurse pro Jahr finanzieren kann?

Jetzt informieren!  
[www.bgf-breisgau.de](http://www.bgf-breisgau.de)



BGF Breisgau GbR - Gabriela und Elena Beckmann  
Am Sportfeld 21, 79312 Emmendingen - info@bgf-breisgau.de



## ERNÄHRUNGS COACHING

Gewicht abnehmen und nachhaltig gesund ernähren

- ✓ ausführliche Eingangsanalyse inkl. Körperanalyse und Fettmessung
- ✓ 8 Theorie- und Wissensblöcke rund um das Thema Ernährung im Online Coaching
- ✓ individuelles Kochbuch mit über 60 Rezepten
- ✓ 6x 45min Personal Training

Paketpreis **299,- €**

