

# Rücken stärken und Wohlbefinden steigern

## NEU: Beckenbodentraining am Standort Nufringen

Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Problem. Oft entstehen sie durch zu langes Sitzen, falsche Haltung oder Bewegungsmangel. In unserem Nufringer XOND Standort bieten wir seit März die Möglichkeit, den Beckenboden zu trainieren. Eine Verbesserung der Kraftfähigkeit und der Ansteuerung der Beckenbodenmuskulatur trägt unmittelbar zur Stabilisierung der Lendenwirbelsäule bei und kann helfen, Schmerzen zu minimieren. Allerdings ist ein Training in diesem Bereich schwer zu steuern und zu kontrollieren. Mit unseren Geräten und Trainingsprogrammen ist genau das möglich.

Gleichzeitig bieten wir mit diesem Programm einen Lösungsansatz, um allgemein bei Frauen und Männern das Bewusstsein für diese Region zu stärken und die Beckengesundheit mit allen Facetten zu verbessern. Auch Beschwerden bei Frauen nach der Geburt, oder bei Männern mit Prostataerkrankungen können effektiv und in angenehmem Rahmen behandelt werden. Unser Induktionstraining findet vollständig bekleidet auf einem speziellen Stuhl statt, schon nach wenigen Anwendungen spüren die Behandelten erste Effekte.

Unsere erfahrenen und speziell weitergebildeten Therapeutinnen und Therapeuten freuen sich darauf, Sie auf dem Weg zu neuer Beckengesundheit zu begleiten.

Ihr Gesundheitszentrum in Gäufelden & Nufringen



**XOND INSIDE**

PHYSIOTHERAPIE • ERGOTHERAPIE  
SPORT & TRAINING • PRÄVENTION  
GANZHEITLICHE THERAPIE • FUSSPFLEGE

### **XOND INSIDE**

Fallscheer & Grieb GbR  
Herrenberger Straße 15  
71126 Gäufelden  
T: 07032 9132276  
info@xondinside.de  
www.xondinside.de

