

„Ich fühle mich insgesamt einfach besser“

BRÜSSEL'S FIT-O-DROM

BRETTEN. (tp) Richtig ausgepowert kommt Gerhard Pawlowski abends nach Hause. Als Maler übt er einen anstrengenden und kräftezehrenden Beruf aus. Ein Beruf, in dem er immer wieder dieselben Bewegungen ausführen muss. Diese einseitige körperliche Belastung geht auf Dauer an die Substanz. Die Folge sind Verspannungen und Schmerzen im Rücken- und Hals-Nacken-Bereich sowie Schlafprobleme. Eine Alternative zu Schmerzmitteln bietet dem Malermeister das Trainingskonzept mit „Fle.xx“-Geräten bei Brüssel's fit-o-drom. „Das individuell auf meine Bedürfnisse abgestimmte Trainingskonzept tut mir richtig gut“, sagt Gerhard Pawlowski. „Schon nach wenigen Wochen habe ich Fortschritte bemerkt, kann jetzt wieder schmerzfrei durchschlafen und bin weniger müde. Ich habe einfach den Kopf wieder frei.“

Andreas Brüssel, Geschäftsführer und Rücken-Schmerztherapeut, betont, dass sich durch das gezielte Training schon in teils relativ kurzer Zeit Erfolge bei einigen Mitgliedern eingestellt haben. „Vor dem Trainingsbeginn suchen wir im Gespräch nach den Ursachen der Beschwerden und erstellen daraufhin ein Behandlungskonzept“, so Brüssel. Mit den speziellen Geräten von „Fle.xx“ werden die in der täglichen Arbeit wenig genutzten Muskeln in ihrer Leistungsfähigkeit trainiert, um mehr Beweglichkeit herzustellen und so den Körper wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Die sportmedizinische Trainingsmethode hat enormen Einfluss auf das körperliche und geistige Wohlbefinden, bestätigten Andreas Brüssel bereits einige Mitglieder.

Durch das Training mit „Fle.xx“ würden zum Beispiel auch die Durchblutung und der Lymphfluss



TRAINING, DAS HILFT: Gerhard Pawlowski (links) hat mit Hilfe von Andreas Brüssel für sich und seine Beschwerden das richtige Behandlungskonzept gefunden.

angeregt, was dazu führe, dass das Bindegewebe entgiftet wird, schildert Brüssel einen weiteren Effekt des Trainings. Auch die Einschränkung der Atmung durch muskuläre Verkürzungen könne durch die Trainingstherapie korrigiert werden. „Ich fühle mich insgesamt einfach besser“, betont Pawlowski,

ki, „und vor allem bin ich hier in guten Händen und werde von den Therapeuten sehr gut betreut.“

Brüssel's fit-o-drom
Wilhelmstraße 37
75015 Bretten
www.fit-o-drom.de
Telefon 07252/87180