

# „Ich fühle mich unglaublich agil“

## BRÜSSEL'S FIT-O-DROM

**BRETTEN.** (tp) Ein vor langer Zeit entstandenes körperliches Leiden oder eine alte Verletzung können einen Menschen das ganze Leben verfolgen. Ist der Alltag zudem geprägt von schwerer Arbeit und belastenden Bewegungsabläufen, kann eine alte Verletzung irgendwann zur unerträglichen Qual werden, wie bei Michael Treffinger aus Oberderdingen. Der Baulechner trägt Tag für Tag schwere Lasten, schleppt Baumaterial auf Dächer und mutet seinem Körper eine große Belastung zu. „Meine Beweglichkeit war bis vor kurzem so gut wie komplett eingeschränkt“, sagt Treffinger. Bei einem Arbeitsunfall während der Ausbildung hatte sich der 37-Jährige an der Wirbelsäule verletzt.

„Ich hatte jahrelang Probleme und Schmerzen“, verdeutlicht der passionierte Kletterer. Klettern war unter diesen Umständen fast nicht mehr möglich.

„So geht es nicht weiter“, dachte sich Treffinger vor einem knappen Jahr und absolvierte das spezielle Training mit den „Flex“-Geräten in Brüssel's fit-o-drom. Die Übungen zeigten schnell einen positiven Effekt: „Bereits nach dem ersten Durchgang ha-



**BEWEGLICHKEIT ZURÜCKGEWONNEN:** Michael Treffinger hat das Training mit „Flex“ geholfen, wieder beschwerdefrei zu sein.

be ich ein Knacken gespürt und die Schmerzen waren plötzlich verschwunden“, erinnert er sich noch genau an den Moment. Durch das Training hatte sich bei Treffinger eine schon lange währende Blockade gelöst. „Die einseitige Arbeitsbelastung hat mit Sicherheit dazu beigetragen, dass in diesem Fall der Körper irgendwann streikt“, sagt der erfahrene Schmerztherapeut Andreas Brüs-

sel. Ziel sei es, verkürzte Muskeln wieder aufzubauen, sowohl punktuell als auch ganzheitlich. Schnell war Treffinger so von dem Betreuungskonzept von Andreas Brüssel und seinem Team überzeugt, dass er sein Training mit Yoga-Übungen ergänzte. In Kombination mit einer Ernährungsumstellung hat er seither fast 15 Kilo abgenommen. „Ich fühle mich unglaublich agil“,

strahlt Michael Treffinger und möchte seinen Kollegen aus dem Handwerk mit auf den Weg geben: „Trainiert vernünftig unter therapeutischer Anleitung. Es lohnt sich!“

**Brüssel's fit-o-drom**  
Wilhelmstraße 37  
75015 Bretten  
[www.fit-o-drom.de](http://www.fit-o-drom.de)  
Telefon 07252/87180