

# Nie wieder Rückenschmerzen - Erleben Sie Bewegung neu!

## KÖRPERZENTRUM EBERSBACH – Privatpraxis für Physiotherapie und Pilatesstudio



Schon früher wusste Joseph Pilates: „Man ist so alt wie sich die Wirbelsäule anfühlt“. Mittlerweile sind Rückenschmerzen die Volkskrankheit Nummer eins. In unserer modernen Gesellschaft kommt die Bewegung im Alltag oft viel zu kurz. Wir sitzen die meiste Zeit des Tages vor dem Bildschirm oder im Auto. Kein Wunder,

dass 80% aller Rückenschmerzen ihre Ursache in einer ungünstigen Haltung und einem unkoordinierten Muskelzusammenspiel haben. Als sportli-

chen Ausgleich gehen wir ins Fitnessstudio oder Joggen und wundern uns nicht selten, dass die Schmerzen danach nicht weniger, sondern stärker geworden sind. Die Ursachen hierfür sind vielschichtig.

**Bewegung mit System**  
„Viele Krankheitsbilder entstehen durch Fehlbelastung. Meist sind wir uns dieser Fehlbelastung gar nicht bewusst“, weiß Physiotherapeutin Caroline Schmid vom KÖRPERZENTRUM in Ebersbach. Viele Menschen haben ihre natürliche Bewegungsintelligenz verlernt.

Fehlhaltungen, falsche Belastung und häufig auch handfeste Be-

schwerden sind die Folge. Hier helfen dreidimensionale

Therapie- und Trainingssysteme wie Pilates, Gyrotonic und Spiraldynamik, die sich stark wachsender Beliebtheit erfreuen.

**Der Schlüssel zum Erfolg liegt im Training der tiefliegenden Muskulatur.**

Diese stützt unser Skelett und ist für eine aufrechte Haltung verantwortlich. Das Ziel von Pilates und Gyrotonic ist es diese Muskulatur bewusst zu aktivieren und zu trainieren. Neben Kraft, Flexibilität und Balance trainiert man so gleichzeitig die Koordination und fördert das Körperbewusstsein. Durch ökonomische Bewegungsabläufe lernt man belastende Bewegungsmuster

zu korrigieren und verbessert so auf schonende Art seine Fitness, sein Bewegungsverhalten, seine Ausstrahlung und damit auch das eigene Lebensgefühl.

**„Die Qualität macht den Unterschied,“**

das ist Caroline Schmid sehr wichtig. Dies gilt zum einen für die Ausführung der Übungen aber auch für Trainer und Therapeuten. „Leider kann sich heute jeder Pilatestrainer nennen, da dieser Begriff nicht geschützt ist“ bemängelt die Physiotherapeutin. Qualifizierte und geprüfte Trainer finden Sie auf der Webseite des Deutschen Pilatesverbandes und natürlich im KÖRPERZENTRUM in Ebersbach. „Persönliche und medizinisch qualifizierte Betreuung sowie genügend Zeit sind die Dinge mit denen wir gemeinsam mit unseren Kunden einen langfristigen Erfolg erzielen möchten“.



Neugierig geworden? Hier können Sie einen Blick ins KÖRPERZENTRUM werfen!

# Körperzentrum™

## Pilates + Physiotherapie

Privatpraxis für Physiotherapie  
Sportphysiotherapie und Kinesiotaping  
Slingtraining und Spiraldynamik  
Pilatesstudio mit original Studiogeräten  
Gruppenkurse und Personaltraining  
Gyrotonic Expansion System



Hauptstraße 52 | 73061 Ebersbach | Tel. 07163 - 536 81 51 | [www.koerperzentrum.com](http://www.koerperzentrum.com)