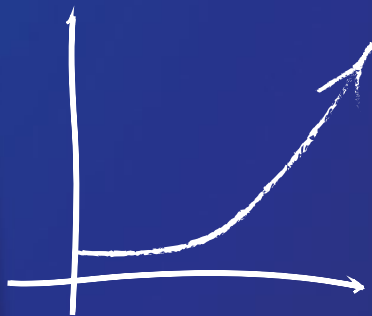


# Wir stehen für Wirksamkeit



Erika Emrich, Teilnehmerin



„Ich kann heute sagen, dass ich aktuell kaum Rückenschmerzen oder Nerven-Schmerzen in meinem Bein habe!! Teilweise bin ich sogar beschwerdefrei.[...] Ich habe wieder mehr Spaß und Lebensfreude an vielen Dingen, die ich lange Zeit nicht mehr gemacht habe.“

Das FPZ KONZEPT reduziert Rückenschmerzen spürbar: Bei **93,5%\*** aller Teilnehmer reduzieren sich die vorhandenen Rücken- und Nackenschmerzen. Jeder zweite erlangte völlige Beschwerdefreiheit.

\*Denner, A. (1998) Analyse und Training der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Springer Verlag, Berlin, Heidelberg, New York.



## Wirksame Therapie gegen Rückenbeschwerden

Überzeugen Sie sich hier von der Wirksamkeit des FPZ KONZEPTS und hören Sie was Teilnehmer berichten. [www.fpz.de](http://www.fpz.de)

# Wir vertrauen in unsere Qualität



### Bewährte Wirksamkeit

9 von 10 Patienten erfahren nach Abschluss des Aufbauprogramms eine Schmerzreduktion.



### Intensive individuelle Betreuung

Im FPZ KONZEPT werden Sie individuell betreut. Das garantiert Ihnen ein maßgeschneidertes Training mit bewährter Wirksamkeit.



### Vorbildliche Sicherheit

Mehr als 95 Prozent der Patienten können das Programm vollständig absolvieren.



### Hochwertige Qualität

Sie können bereits mit ein bis zwei Therapieeinheiten pro Woche gute Effekte erzielen.



### Ideale Rahmenbedingungen

FPZ kultiviert internationale Standards in punkto Dienstleistung. Wir heißen jeden Patienten persönlich willkommen und bieten ihm vorbildliche Bedingungen rund um die Therapie.



### Von führenden Kassen empfohlen

Führende private Krankenversicherungen und gesetzliche Krankenkassen befürworten und fördern die Teilnahme am FPZ KONZEPT. Generell kann jeder Versicherte an dem Programm teilnehmen. Alle teilnehmenden PKVen und GKVen finden Sie unter unter: [www.unsere-krankenkassen.de](http://www.unsere-krankenkassen.de).

# Rückenbeschwerden?

Es gibt ein Programm das wirklich hilft.



# Das FPZ KONZEPT

FPZ  
DEUTSCHLAND  
DEN RÜCKEN STÄRKEN

Wir sind der Partner an Ihrer Seite.

FPZ RÜCKENZENTRUM Memmingen  
H30 – Studio für Fitness / Physio / Ernährung  
Wasserwerkweg 59a · 87700 Memmingen  
Tel. (083 31) 6 49 04 · [www.h3o.fitness](http://www.h3o.fitness)

# Wir setzen auf eine individuelle Therapie

Rückenbeschwerden zählen zu den häufigsten, sogenannten Volkskrankheiten. Nahezu jedermann leidet im Laufe seines Lebens darunter. Das FPZ KONZEPT bietet eine wirksame Methode bei Rückenbeschwerden ganz unterschiedlicher Art.

## Das FPZ KONZEPT ist die richtige Therapie für Sie...



... wenn Sie bereits seit längerem unter Rückenbeschwerden leiden.



... wenn es zieht, drückt, sticht oder anderweitig schmerzt. Rückenbeschwerden können sich ganz vielfältig äußern.



... wenn die Beschwerden im Rücken- oder auch Nackenbereich auftreten.



... wenn Sie aktiv Rückenbeschwerden vorbeugen möchten.

Wir helfen Ihnen, die Rückenbeschwerden wieder in den Griff zu bekommen und setzen uns **seit 20 Jahren** für Ihre Gesundheit ein.

# Wir stärken Ihnen den Rücken

Das **FPZ KONZEPT** gliedert sich in drei Maßnahmen, die systematisch aufeinander aufbauen:

## 1. Die Analyse

- Im Mittelpunkt stehen genaue Messungen der Beweglichkeit von Rumpf- und Halswirbelsäule sowie der Kraft aller wichtigen Muskelgruppen.
- Das ermittelte muskuläre Profil der Wirbelsäule, das sogenannte „EKG des Rückens“, bestimmt Umfang, Dauer und Häufigkeit der nachfolgenden Therapie und ermöglicht eine individuelle und gezielte Steuerung.
- Die maßgeschneiderte Therapie kann dadurch wie ein Medikament dosiert werden.

## 2. Das Aufbauprogramm

- Ziel ist die Optimierung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur sowie die Beseitigung bzw. Reduktion vorhandener muskulärer Ungleichgewichte.
- Das Aufbauprogramm umfasst in der Regel 24 Therapieeinheiten (2-3 Therapieeinheiten pro Woche).
- Es besteht aus einem ausgewogenen Mix aus Krafttraining an den FPZ High-Tech-Geräten, Dehnungsübungen sowie Übungen zur Entlastung der Wirbelsäule und zur Entspannung der Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur.

## 3. Das weiterführende Programm

- Ziel ist die Erhaltung des erreichten Trainingszustandes.
- Bestandteil sind eine regelmäßige Therapieeinheit alle 5-10 Tage und
- Individuelle Gymnastikprogramme für das ergänzende Training zu Hause und auf Reisen.

3 Monate Therapiedauer

# Wir sind deutschlandweit in Ihrer Nähe

1. **Wenden Sie sich an das nächstgelegene FPZ RÜCKENZENTRUM\* oder an Ihren Arzt.**
2. **Vereinbaren Sie einen Termin für eine ärztliche Untersuchung.**
3. **Sprechen Sie einen Analysetermin mit dem FPZ RÜCKENZENTRUM ab.**
4. **Und los geht es mit der Therapie!**

Alle FPZ RÜCKENZENTREN finden Sie unter [www.unsere-rueckenzentren.de](http://www.unsere-rueckenzentren.de).

**Fangen Sie noch heute an, Ihren Rücken zu stärken!**

\* Hier erhalten Sie auch Auskunft über die nächsten Schritte, teilnehmende Ärzte und eine mögliche Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse/-versicherung.

