

Impressum

Kubayamashi-Do Körperschule
Inhaber: Robert F. Glener
Heisterstraße 8
60594 Frankfurt am Main

Tel.: 0152-2929-6412

info@kubayamashi.com
www.koerperschule-frankfurt.de

Pro Prosperitas

Empfehlen Sie uns weiter und sichern Sie sich einen **TRAININGS-GUTSCHEIN im Wert von 10 Euro!**

Für jede Empfehlung von Ihnen, auf die ein neuer Kunde mindestens eine Stunde Personal Training bei uns nimmt, erhalten Sie einen **Trainings-Gutschein im Wert von 10 Euro***.

Zur Weiterempfehlung nutzen Sie am besten unsere Handzettel (Flyer), die wir in unserem Büro bereitstellen. Wir bitten Sie jedoch die Handzettel ausschließlich an persönlich bekannte Personen weiterzugeben, sodass wir Ihnen den jeweilig neuen Kunden auch zuordnen können. Das Auslegen unserer Handzettel in anderen Geschäften oder Einrichtungen sowie das Verteilen von Handzettel im öffentlichen Raum wie auf Straßen oder bei Veranstaltungen Dritter ist ausdrücklich nicht gestattet.

* Der Trainings-Gutschein kann ausschließlich mit den Kosten für Ihr Personal- oder Gruppentraining in der Kubayamashi-Do Körperschule verrechnet werden. Eine Auszahlung des Geldbetrages ist nicht möglich.

Ab Südbahnhof:

Am Hauptausgang die Straßenbahn-Linie 14 oder 16 bis zum Lokalbahnhof nehmen. Die Haltestelle Lokalbahnhof befindet sich bereits in der Heisterstraße. Auf der gleichen Straßenseite bleiben und ca. 30 Meter bis zur Hausnummer 8 zurücklaufen.

Ab Konstablerwache:

Die Bus-Linie 36 bis zur Station Lokalbahnhof nehmen. Auf der gleichen Straßenseite bleiben und ca. 20 Meter bis zur ersten Ampel zurücklaufen. Dort zur anderen Straßenseite wechseln. Die Heisterstraße liegt in Laufrichtung unmittelbar vor Ihnen.

Terminfreie Öffnungszeiten

Montags	_____	10.00 – 15.00
Mittwochs	_____	10.00 – 15.00
Donnerstags	_____	10.00 – 15.00
Freitags	_____	10.00 – 15.00
Samstags	_____	12.00 – 15.00

Termine für Ihr Personal Training außerhalb unserer Öffnungszeiten können Sie stets über unsere oben genannten Kontaktadressen vereinbaren.

AKUTER BANDSCHEIBEN- VORFALL

Information zur Soforthilfe

Akuter Bandscheibenvorfall

Falls bei Ihnen ein akuter Bandscheibenvorfall vorliegt oder Sie auch noch bis zu zehn Wochen danach ein hilfreiches Nachsorgetraining absolvieren möchten, bietet Ihnen die Kubayamashi-Do Körperschule ein spezielles Trainingsprogramm, mit dem Ihnen sofort geholfen werden kann.

„Sofort“ bedeutet in diesem Zusammenhang jedoch nicht, dass der Bandscheibenvorfall umgehend wieder zurückgebildet wird, denn die betroffene Bandscheibe ist verletzt und ihr Heilungsprozess bedarf seiner Zeit, wenn er auch durch gezielte Übungen beschleunigt werden kann.

Unter „sofort“ verstehen wir unser speziell für akute Bandscheibenvorfälle konzipiertes Nachsorgetraining „zurecht-Rücken“. Dieses Trainingsprogramm dauert eine Stunde lang und beinhaltet eine Serie spezifisch aufeinander aufbauender Übungen, mittels dieser sowohl Ihre Bandscheiben schrittweise wieder in ihren natürlichen Zustand „zurechtgerückt“ werden als auch die durch den Bandscheibenvorfall stark krampfende Muskulatur gleichzeitig gedehnt und gefestigt wird.

Zum Verständnis

Bei einem Bandscheibenvorfall reißt die Membrane (Außenhaut) Ihrer Bandscheibe, wodurch der gallertartige Kern nach außen dringt und sich dort unkontrolliert ausbreitet. Da der Vorfall grundsätzlich in den Nervenkanal der Wirbelsäule erfolgt, drückt die ausgelaufene Bandscheibenmasse direkt auf die Nerven, die innerhalb dieses

Nervenkanals verlaufen. Der Druck auf das Nervenbündel „irritiert“ (stört) die Nervenfunktion, so dass nicht nur unmittelbar über die Nerven sehr starke Schmerzinformationen an das Gehirn gesendet werden, sondern auch die von den Nerven gesteuerte Muskulatur zum Teil dauerhaft angespannt wird, was wiederum zu Verkrampfungen und dadurch zu weiteren Schmerzen führt.

Als Schwerpunkt des „zurecht-Rücken“-Trainingsprogramms werden deshalb Übungen eingesetzt, über welche Sie Ihre Wirbelsäule strecken und dabei mit sanften bis intensiven Rotationen Ihrer verletzten Bandscheibe eine schnellere wie auch gezieltere Rückbildung ermöglichen. Diese Übungen erfolgen stets in Verbindung mit sehr intensiven Streckübungen, bei denen Sie Ihre krampfende Muskulatur kraftvoll dehnen, sodass die erlangte Entspannung bereits unmittelbar nach dem absolvierten Training für eine schmerzfreie Verfassung sorgt.

In den meisten Fällen hält der schmerzfreie Zustand den restlichen Verlauf des Tages an, weshalb wir empfehlen, unser „zurecht-Rücken“-Trainingsprogramm vorzugsweise vormittags zu absolvieren. Da vorgefallene Bandscheiben jedoch nicht gleich nach nur einer Stunde (egal welches Rehabilitationsstrainings) wieder verheilt sein können – sie sind schließlich verletzt – treten die Schmerzen meistens morgens, nach der Nachtruhe, wieder auf.

Nutzen des Programms

Ist Ihr Rücken aufgrund der Übungen erst einmal für mehrere Stunden oder den restlichen Tag schmerzfrei, trägt diese zwischenzeitliche Entspannung zu einem wesentlich rascheren Heilungsprozess bei als es ohne

ein solches Training der Fall wäre. Denn es wird nicht nur die zusätzliche Belastung vom Körper genommen, welche durch den Teufelskreislauf der sich selbst generierenden Schmerzbildung entsteht, sondern auch aktiv an den Heilungsmaßnahmen gearbeitet. Insbesondere durch die intensiven Streck- und Dehnübungen erhalten die Bandscheiben den erforderlichen Raum, um sich aus ihrem komprimierten Zustand wieder ausdehnen zu können, was ihren Stoffwechsel anregt und dadurch maßgeblich zu ihrer schnelleren Regeneration beiträgt.

Unsere langjährigen Erfahrungen belegen, dass bei täglich absolviertem „zurecht-Rücken“-Training bereits nach einer Woche die Schmerzen nur noch temporär bis kaum noch auftreten. Wir bitten dabei jedoch zu beachten, dass diese Richtwerte stets individuell sind und in Einzelfällen durchaus abweichen können.

Das „zurecht-Rücken“-Trainingsprogramm bieten wir zurzeit ausschließlich im Personal Training an. Falls Sie zu Ihrem eigenen Bedarf auch noch weitere Personen zum Training mitbringen möchten, können wir die Kosten ab der Teilnahme von drei (3) Personen im Gruppentarif abrechnen.

Preise pro Stunde (inklusive 19% MWSt.)

1 bis 3 Termine/Monat _____	69,00 Euro
Ab 4 Termine/Monat _____	64,00 Euro
Ab 8 Termine/Monat _____	59,00 Euro
Ab 30 Termine/Monat _____	52,00 Euro

Im Gruppentraining

bei Buchung von 10 Terminen ____	20,00 Euro
bei Buchung von 5 Terminen ____	22,00 Euro