

tergumed®

Das medizinische Rückenkonzept



Muskelaufbautraining

Muskelaufbau

Massive Rückenschmerzen?

Kennen Sie das Gefühl? Sie möchten gerade vom Sofa aufstehen oder eine Getränkekiste aus dem Kofferraum heben und werden in Ihrer Bewegung durch stechende Schmerzen plötzlich gebremst?

Geben Sie Rückenbeschwerden keine Chance!

Rückenschmerzen machen vielen Betroffenen das tägliche Leben zur Qual und beeinträchtigen die Lebensqualität. Mit Ihrem Rückenleiden sind Sie nicht alleine: Über 80% der Bundesbürger leiden mindestens einmal in ihrem Leben an dem gleichen Problem. Fast alle investieren viel Geld und testen – jedoch mit wenig Erfolg passive Therapieansätze (z. B. Spritzen, Massagen, Bäder etc.).

Aktive Vorbeugung ist die beste Maßnahme!

Ziel des tergumed Konzepts: Nach kurzer Zeit beschwerdefrei!

Chronische Rückenschmerzpatienten profitieren davon: Schmerzreduzierung sowie gleichzeitige Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit und Belastbarkeit der Wirbelsäule.

Ausdauertraining



Geringer Zeitaufwand!



Ausdauertraining

Was hilft gegen die Schmerzen?

tergumed, das medizinische Rückenkonzept, geht den Teufelskreis Rückenschmerz ganzheitlich an:

Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, verknüpft tergumed mit dem 3-Säulen-Ansatz die Therapieformen

- **Muskelaufbautraining**
- **Ausdauertraining**
- **Verhaltenstraining**

Trainieren Sie Ihre Muskelkraft, Körperwahrnehmung, Koordination und Beweglichkeit der Wirbelsäule unter Anleitung Ihres erfahrenen Therapeuten. Werden Sie selbst aktiv, und reduzieren Sie Ihre Schmerzen erfolgreich mit dem tergumed Konzept!

Verhaltenstraining

Aktiv gegen den Schmerz - Das hält Ihren Rücken fit!

Der Mensch braucht Bewegung, dafür ist er bestimmt. Bewegungsmangel verstärkt das Rückenproblem. Sie möchten das Ende Ihrer Rückenschmerzen selbst bestimmen und in einen überschaubaren Rahmen setzen? Mit einem Zeitaufwand von ca. 120 Minuten pro Woche, in denen Sie normalerweise zu Hause einen guten Spielfilm genießen, investieren Sie aktiv in Ihre Gesundheit!



Was kostet die Behandlung mit tergumed?

Das tergumed Konzept wird anteilig durch eine entsprechende Zuzahlung von verschiedenen Krankenkassen unterstützt.

Bitte erkundigen Sie sich, ob Ihr örtlicher Kostenträger das tergumed Konzept anbietet. Nutzen Sie aktiv diese Unterstützung für die Behandlung Ihrer Rückenschmerzen!

Übungen zur Stärkung der Muskulatur sind wichtig!

Besonders chronische Rückenschmerzpatienten profitieren davon. Durch den ganzheitlichen Ansatz verbessert sich nicht nur Ihre Rückenmuskulatur, sondern auch Ihre Ausdauerleistung um ein Vielfaches. Die tergumed Therapie ist für Alt und Jung geeignet. Bereits nach kurzer Zeit werden Sie im Alltag ihren persönlichen Trainingserfolg am eigenen, schmerzfreien Körper spüren!

Motivation durch Vorgabekurven

Aktiv gegen den Schmerz!

- Umfassende ärztliche Eingangs- und Abschlussuntersuchung
- Exakte Analyse Ihrer muskulären und Ausdauerleistungsfähigkeit
- Individuelle Beratung und Trainingsplanerstellung
- Gesundheitstraining mit Kaloriensteuerung
- Verhaltenstraining und Ratschläge für Ihren Alltag
- Dokumentation Ihrer Trainingsfortschritte nach jeder Trainingseinheit
- Abschlusstests und Empfehlung



Preisliste Tergumed:

Einmaliger Test (1 Gerät):	67.- Euro
Test 2 Geräte	80.- Euro
Test 3 Geräte	90.- Euro
Test 4 Geräte	100.- Euro
Sonderpreis Test bei (5 Geräten):	120.- Euro
Tergumed-Training	
Pro Gerät / Termin	21.- Euro

Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin

alpha-Reha GmbH
Johann-Höllfritsch-Str. 11
90530 Wendelstein

Tel. 09129-4504