

Check-Up-Programm Rücken & Bewegung

Begrüßung

Einführungsgespräch mit Beschreibung des Untersuchungsablaufs.



Untersuchung des Stütz- und Bewegungsapparates

Die orthopädische Untersuchung ist eine Kombination aus einer gezielten klinischen Untersuchung, um Hinweise für das Vorliegen krankhafter Befunde zu erkennen und einer Rückenkraft-Messung mittels Back-Check®-Messstation, als Grundlage für eine Empfehlungen zur gezielten präventiven Trainingstherapie.



Beratung und Analyse Ihrer Rückengesundheit

Auf Basis der gewonnenen Messergebnisse im Rahmen der orthopädischen Untersuchung erarbeiten wir zusammen ein individuelles Konzept für einen gesunden Rücken. In einem persönlichen Gespräch werden wir Ihr Sportverhalten, Ihre Bewegungsgewohnheiten und Ihre Beschwerden und Bedürfnisse analysieren. Wir testen Ihre Bewegungsmuster und erklären Ihnen Ihren aktuellen Ist-Zustand. Das Check-Up-Programm Rücken & Bewegung ist die ideale Möglichkeit, Ihre aktuellen körperlichen Fähigkeiten mit Ihrem Trainingsplan, Ihren Trainingsmethoden und Ihren Zielvorstellungen in einer persönlichen Beratung abzugleichen.