11. Juli 2019

Mit Sport gezielt Stress abbauen und gegen Rückenschmerzen vorgehen

Rehasport bei vispo erzielt schon innerhalb weniger Wochen große Erfolge

Rückenbeschwerden sind eine der Hauptursachen für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland. Beinahe jeder dritte Erwachsene hat öfter oder ständig Rückenschmerzen. Doch Probleme mit dem Rücken sind nicht immer nur Folge eines Unfalls oder von starker Beanspruchung. Auch die Psyche spielt bei Rückenschmerzen eine ganz erhebliche Rolle.

„Stress ist ein wesentlicher Auslöser für Rückenschmerzen", weiß Michael Höldrich, der Leiter von vispo | Zentrum für Vitalität & Sport im Facharztzentrum Regensburg. „Wer im Job viel um die Ohren hat, verzichtet oft auf regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung und vernachlässigt so seinen Körper und seine Gesundheit." Zeitmangel führt zu mangelnder Bewegung, Bewegungsmangel führt zu Rückenschmerzen, Rückenschmerzen schränken die Bewegungsfreude weiter ein.

Michael Höldrich, ausgebildeter und zertifizierter Fitness-, Gesundheits- und Ernährungstrainer und Trainer für Sportrehabilitation weiß, wovon er spricht. Bevor der 37-Jährige nämlich Studioleiter bei vispo | Zentrum für Vitalität & Sport wurde, arbeitete er im IT-Bereich. „Ich war Netzwerkadministrator und saß viel vor dem Computer. Hierdurch bekam ich starke Rückenprobleme." Michael Höldrich wurde Kunde bei vispo | Zentrum für Vitalität & Sport. In der Folge bekamen Sport und Gesundheit einen so hohen Stellenwert in seinem Leben, dass er heute andere von seiner eigenen Erfahrung profitieren lassen und sein Wissen weitergeben will. Höldrich sattelte um und machte verschiedene Ausbildungen im Gesundheits- und Fitnessbereich. Der Gesundheitstrainer weiß aus eigenem Erleben: „Sport ist das wirksamste Medikament gegen Stress. Auch an den Blutwerten ist ablesbar, dass Sport Stress abbaut."

Insbesondere der Rehasport, der von den Krankenkassen übernommen wird, kann mit seinem ganzheitlichen Ansatz wichtige Impulse geben für mehr Wohlbefinden. Mit gezielter Bewegung will der in Kleingruppen angebotene Rehasport Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität verbessern. Jeder Arzt kann bei akuten oder chronischen

Facharztzentrum Regensburg
Hildegard-von-Bingen-Straße 1
(Ecke Landshuter Straße)
93053 Regensburg

Pressekontakt:
Alexandra Goldfuss
Telefon: (089) 22 80 27 70

Eigentümer:
HAMBORNER REIT AG, Duisburg
www.hamborner.de
www.facharztzentrum-regensburg.de

Beschwerden Rehasport verordnen – in der Regel für 50 Übungseinheiten, die in einem Zeitraum von 18 Monaten absolviert werden.

„Wir erzielen mit Rehasport sehr gute Erfolge", sagt Michael Höldrich. Die Patienten nehmen ein- oder zweimal pro Woche an den Rücken-Kursen teil, in denen beispielsweise mit Bändern oder Bällen gearbeitet wird. Die Gruppen, die von einem erstklassig ausgebildeten vispo-Trainer geleitet werden, umfassen maximal 15 Teilnehmer. „Schon innerhalb von vier bis fünf Wochen gezieltem Kraft- und Beweglichkeitstraining können sich verspannungsbedingte Kopf- oder Rückenschmerzen ganz erheblich verbessern", sagt Michael Höldrich.

Das Besondere bei vispo | Zentrum für Vitalität & Sport: Patienten, die Rehasport von ihrem Arzte verordnet bekommen haben, können zu vergünstigten Beiträgen auch an den übrigen vispo-Angeboten teilnehmen – egal ob an Kursen wie Yoga, Pilates und Zumba – und sie können auch an den Chipkarten-gesteuerten Kraft- und Beweglichkeitsgeräten trainieren. „Drei von vier Patienten nutzen das erweiterte Angebot, das sinnvoll und zielgerichtet auf dem Rehasport aufbaut", sagt Michael Höldrich. Das hat auch damit zu tun, dass vispo | Zentrum für Vitalität & Sport keine herkömmliche Mucki-Bude, sondern ein echtes Gesundheitsstudio mit angenehmer Trainingsatmosphäre ist, in dem es den Kunden vor allem um die Gesundheit geht – und das auch im fortgeschrittenen Alter.

Kontakt:
vispo Zentrum für Vitalität & Sport
Hildegard-von-Bingen-Str. 1
93053 Regensburg

Tel. +49 941 – 708 12 850
Fax +49 941 – 708 12 848

Das Facharztzentrum Regensburg

Das Facharztzentrum Regensburg vereint renommierte Mediziner verschiedener Fachrichtungen und Services rund um die Gesundheit an einem Ort: Allgemeinmedizin, Augenheilkunde, Gastroenterologie, Hämatologie, Onkologie, Palliativmedizin, Kardiologie, Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie, Neurologie und Psychiatrie, Orthopädie, Chirurgie, Radiologie, Strahlentherapie, eine Fachklinik für Fruchtbarkeitsmedizin sowie ein Plasmazentrum samt Blutspendedienst. Auch das vispo-Zentrum für Vitalität und Sport und das Physiotherapiezentrum St. Josef sind im Facharztzentrum Regensburg untergebracht. Eigentümer des Facharztzentrums Regensburg ist die HAMBORNER REIT AG. Das Immobilienunternehmen mit Sitz in Duisburg investiert seit vielen Jahren in attraktive Gewerbeimmobilien in Deutschland. Nach der Maxime „Zukunft braucht Substanz" ist die HAMBORNER REIT AG vor allem am Werterhalt ihres Immobilienportfolios interessiert.

Benötigen Sie Bildmaterial? Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Pressekontakt:
Alexandra Goldfuss
Telefon: (089) 22 80 27 70
E-Mail: presse@facharztzentrum-regensburg.de