

## Rückenfit – Spiralstabilisation nach Dr. med. Smisek



### Stabilisiere die Muskelgruppen und bringe somit deinen Körper wieder in die Balance



Unser Körper hat viele Muskelgruppen – es gibt vertikale und spirale Muskelketten.

Der optimale Fall wäre, dass sich vertikale und spirale Muskelketten in der Bewegung abwechseln. Die Bandscheiben können sich somit gut regenerieren und die verhärteten Muskelgruppen entspannen sich.

Jedoch ist bei den meisten von uns - infolge vorwiegend sitzender Tätigkeit mit zu wenig oder einseitiger Bewegung - die spirale Muskulatur viel zu wenig beansprucht und dadurch zu schwach. Dadurch wird auf die Wirbel und Zwischenwirbelscheiben, einschließlich der Nerven und Wirbelgelenke zu viel Druck ausgeübt. Das Rückgrat kann sich nicht mehr richtig erholen und Rückenschmerzen treten auf.

Mit der Spiralstabilisation hat der Facharzt für Manuelle- & Sport-Medizin sowie Myoskeletalmedizin Dr. med. Richard Smisek vor mehr als 30 Jahren eine Methode für das Muskelkettentraining entwickelt, die leicht zu lernen und dabei sehr effektiv ist. Durch regelmäßiges Training erleben Sie die volle Wirksamkeit.

### Für wen ist dieser Kurs das Richtige?

Die Spiralstabilisation eignet sich insbesondere für

- Personen mit Rückenschmerzen bzw. Wirbelsäulenerkrankungen verschiedener Art und Ursache, sei es etwa durch Verspannungen, Skoliose oder Bandscheibenvorfall
- Personen mit Schmerzen durch einseitige Belastung oder Fehlbelastung, z. B. nach Unfällen oder OPs
- Personen mit Gelenkschmerzen
- und einfach für alle, die Fehlhaltungen und Schmerzen proaktiv vorbeugen bzw. als Sportler Ihre Leistungsfähigkeit verbessern und Ihr Verletzungsrisiko verringern möchten.

### Spiralstabilisation bewirkt:

- Dehnung des Körpers nach oben
- Intensive Kräftigung der schrägen Bauchmuskeln
- Hocheffektives aktives Stretching
- Schnelles Eintreten der Kontraktion der Muskelspiralen, die die unstabilen und wackligen Positionen des Körpers stabilisieren
- Mobilisierung des Rückgrats und des Bewegungsapparats
- Einen stabilen Gang

## Ablauf des Kurses „Rückenfit“-Spiralstabilisation (Änderungen vorbehalten) Termin 13.-19.10.2024

1. Tag Sonntag - Anreisetag

Ankommen & Loslassen, Abends: Begrüßung und Vortrag über Spiralstabilisation (Dauer ca. 1,5 Stunden)

2. Tag Montag

Morgens: Spiralstabilisationstraining (Dauer ca. 60 Minuten)

3. Tag Dienstag

Morgens: Spiralstabilisationstraining (Dauer ca. 60 Minuten)

1. Termin für „Sanfte Manuelle Therapie nach Dorn“

4. Tag Mittwoch

Morgens: Spiralstabilisationstraining (Dauer ca. 60 Minuten)

5. Tag Donnerstag

Morgens: Spiralstabilisationstraining (Dauer ca. 60 Minuten)

2. Termin für „Sanfte Manuelle Therapie nach Dorn“

6. Tag Freitag

Morgens: Spiralstabilisationstraining (Dauer ca. 60 Minuten)

7. Tag Samstag - Abreisetag

### Inbegriffene Leistungen

- 1x Vortrag + Begrüßung (Dauer ca. 90 min.)
- 1x Erstanamnese durch Kursleiterin und Heilpraktikerin P. Schantini (ca. 45 min.)
- 5x 60 min. Spiralstabilisationstraining
- 2x 45 min. Sanfte Manuelle Therapie nach Dorn
- Übungsmappe für Zuhause
- 1 Seil für die Ausführung der Spiralstabilisations-Technik
- Zusätzlich Teilnahmemöglichkeit beim hoteleigenen Aktivprogramm
- 6x Übernachtung in der gewählten Zimmerkategorie mit Frühstücksbuffet
- Nutzung des hauseigenen Wellnessbereichs inkl. Leihbademantel und Wellnessstühlen
- Inklusive 1x verwöhnende Gesichtsbehandlung für Sie oder Ihn mit hochwertigen Naturkosmetik-Produkten
- Inklusive 1x Rückenmassage in der Physio-Abteilung
- **Zusätzlich zu unseren eigenen Leistungen:** Oberstaufen PLUS-Gästekarte (Mehrzweckgutschein) für Freizeiterlebnisse der beteiligten Leistungspartner ohne Aufpreis, z.B. Bergbahnfahrten und Thermeneintritt.
- **Auf Wunsch** 1000 kcal. Schlemmerdiät oder kohlenhydratarmer Ernährung nach Montignac zubuchbar für € 33.- pro Tag und Person (jeweils im Rahmen einer Vollpension)

Preise 2024	1 Person	2 Personen
Einzelzimmer ohne Balkon	931,00	
Einzelzimmer mit Balkon	990,00	
Doppelzimmer Comfort	1110,00	1980,00
Doppelzimmer Superior	1134,00	2052,00
Junior Suite Comfort	1164,00	2076,00
Junior Suite Superior	1236,00	2214,00
Junior Suite Deluxe	1260,00	2268,00