

# Keine Rückenschmerzen!

**Im *Wellness bei Tiffany*- Studio in der Kirchstraße 31/Ecke Helfer Straße in Hagen-Boele wird mit der Cross-Methode erfolgreich gegen Rückenschmerzen gearbeitet.**

Mit einer gewöhnlichen Rückenschule hat diese Methode wenig gemein, da sie so angelegt ist, dass sie die Ursache von Rückenschmerzen behebt, bevor sie auftreten.

In den meisten Fällen entstehen Rückenschmerzen, weil die Wirbelkörper in ihrer Stellung zueinander die Symmetrie verloren haben. Bei der Cross-Methode geht es nicht darum, die Rückenmuskeln oberflächlich durch Krafttraining aufzubauen, sondern die tief liegende Rückenmuskulatur durch sanfte Bewegungen so zu programmieren, dass sie die Wirbelkörper wieder in die richtige Stellung bringt.

Nicole Menke, Physiotherapeutin im *Wellness bei Tiffany*-Team in Hagen-Boele: „Diese Methode hat mich von Anfang an begeistert, da hier ohne Kraft und ohne Schmerzen die Symmetrie der Wirbelsäule, also ihrer Wirbelkörper und ihrer Muskulatur, wieder hergestellt wird. Das ist der entscheidende Schritt gegen Rückenschmerzen. Es ist schön zu sehen, wie sich Menschen schon nach wenigen Übungen befreier und lockerer fühlen, weil sie bei uns bisher vernachlässigte Muskelgruppen unter fachkundiger Anleitung trainieren und stabilisieren.“

Wenn Sie sich für einen neuen Kurs anmelden möchten:

**Telefon: 02331 / 3963801**

Leiden Sie bereits unter Rückenschmerzen, haben wir Möglichkeiten, auch Ihnen zu helfen.