

Unsere Garantien für Ihren Trainingserfolg:

- Ärztliche Diagnose
- Professionelle Analyse
- Intensive, individuelle Betreuung
- Persönlicher Termin
- Effizienzdokumentation



4. Intensive, individuelle Betreuung

Das Training beinhaltet ausschließlich individuell betreutes Training, denn nur betreutes Training ist qualitativ hochwertiges und somit effizientes Training. Alle Trainingstherapeuten besitzen die spezielle Zusatzqualifikation „FPZ Rückenschmerztherapeut“.

5. Ideale Rahmenbedingungen

Wir bieten Ihnen exible Trainingszeiten sowie eine angemessene und freundliche Atmosphäre.

6. Erstklassige Referenzen

Das FPZ Konzept wird mittlerweile von mehr als 50 gesetzlichen sowie privaten Krankenversicherungen gefördert. Sollte Ihre Krankenkasse noch kein Vertragspartner sein, stellen wir gemeinsam mit Ihnen einen Einzelfallantrag.

FPZ Aachen
im Ambulanten Reha-Zentrum ARZ
Burtscheider Markt 22 (Fußgängerzone)
52066 Aachen
T +49 241 6002 1151
t.wegmann@schwertbad.de
fpz-aachen.de

Anfahrt:

Mit dem Bus:

Die Buslinien 1, 11, 21 halten an der Haltestelle „Aachen-Burtscheid“.

Mit dem Auto:

Mit dem PKW über die A44, Autobahnabfahrt Aachen-Lichtenbusch. Ein Parkdeck ist am Haus (Einfahrt Benediktinerstraße) vorhanden.



FPZ AACHEN

ANALYSEGESTÜTZTES WIRBELSÄULENTRAINING





Tim Wegmann
Dipl. Sportwissenschaftler
Fachliche Leitung FPZ
Leitung Prävention / BGM



EIN STARKER RÜCKEN SCHAFFT VOR ALLEM EINES:

MEHR LEBENSQUALITÄT.

80–90 % aller Erwachsenen haben Erfahrungen mit Rücken- oder Nackenschmerzen. Sie sind die häufigste Ursache für ein vermindertes Wohlbefinden und reduzierte Leistungsfähigkeit. Rückenschmerzpatienten weisen gegenüber beschwerdefreien Personen in der Regel deutliche muskuläre Defizite auf. Die aktive Stabilisierung der Wirbelsäule ist nicht ausreichend gegeben. Die analysegestützte medizinische Trainingstherapie für die Wirbelsäule nach dem FPZ Konzept wird in über 160 Einrichtungen in Deutschland angewendet. Im Schwertbad Aachen bieten wir diese wissenschaftlich anerkannte Trainingsmethode ebenso an.

Erster Schritt

Die biomechanische Funktionsanalyse der Wirbelsäule deckt Ihre individuellen muskulären Defizite der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur auf. In ca. 90 Minuten entsteht ein muskuläres Profil Ihrer Wirbelsäule.

Zweiter Schritt

Auf der Grundlage des Analyseergebnisses wird für Sie ein individuelles Trainingsprogramm entwickelt. In 60-minütigen Trainingseinheiten zwei Mal pro Woche wird die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur gezielt trainiert. Nach 10–12 Wochen erfolgt eine weitere Analyse, die den Trainingserfolg dokumentiert.

Das Ergebnis

Das Beschwerdebild verbessert sich bei 93 % der Teilnehmer. Circa 50 % sind nach drei Monaten beschwerdefrei. Leistungsfähigkeit und persönliches Wohlbefinden steigen erheblich.

DIE SECHS VORTEILE DES FPZ - KONZEPTES

1. Einzigartige Effizienz

Es gibt in Deutschland derzeit kein Programm mit einer vergleichbaren Aufwand-Nutzen-Relation. Sie erreichen bereits mit 1–2 Trainingseinheiten à 60 Minuten pro Woche optimale Effekte – weil nichts dem Zufall überlassen wird.

2. Vorbildliche Sicherheit

Das FPZ Konzept ist, medizinisch gesehen, das Therapieprogramm mit der geringsten Abbruchrate. Durch optimale Betreuung und neueste Trainingsgeräte werden Verletzungs- und Drop-out-Risiko auf ein Minimum reduziert.

3. Hochwertige Qualität

Im Rahmen von anonymen Befragungen bestätigen 89 % der Teilnehmer die Qualität des FPZ Konzeptes. Das preisgekrönte FPZ Qualitätsmanagement sorgt für einen hohen Qualitätsstandard.