

Training und Therapie



Seit ca. 3 Jahren habe ich schon große Bewegungseinschränkungen im Lendenwirbelbereich. Außerdem wurde eine Osteochondrose bei mir diagnostiziert.

Mein Orthopäde hatte mir Krankengymnastik am Gerät verschrieben und mir empfohlen unbedingt regelmäßig und über einen längeren Zeitraum weiter an Geräten zu trainieren. Dies mache ich nun 2 Mal pro Woche und fühle mich hier sehr gut betreut.

Als sinnvolle Ergänzung wurde mir die Lichttherapie empfohlen. Dies brachte mir noch einmal eine deutliche Verbesserung meines Bewegungsradiuses.

Das gute Training und die Lichttherapie ist für mich die beste Kombination!

Michaela B.

