

NEU UND EINZIGARTIG
IN DER REGION


Rücken-Gelenk-
Reha-Gronau

 **five**® Rücken- &
Gelenkzentrum

 **milon**® medical

kelm medi³
THERAPIE SPORT RÜCKENZENTRUM

SIE HABEN RÜCKENSCHMERZEN?

WIR HABEN DIE LÖSUNG!

Lernen Sie uns und das neue **five**® Rücken- und Gelenkkonzept kennen.

 **five**® Rücken- &
Gelenkzentrum

**Probieren Sie es aus.
Sie werden begeistert sein!**

Jetzt starten:

Der five®-Kurs -
Deine Krankenkasse
unterstützt Dich
dabei*

*Das Rückenkonzept
nach § 20 Abs.1 SGBV

Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Sie ...



kelm medi³
Steintorstraße 5
31028 Gronau

www.kelm-medi3.de



info@kelm-medi3.de

Besuchen Sie uns
auch auf facebook



05182 / 94 85 94

five[®]
richtet
wieder auf

**five[®] ist anders,
ungewöhnlich & revolutionär**

Mit five[®] können Sie gezielt entgegenwirken:

- **five[®]** wirkt als Gegenpol zum heutigen Alltag und fördert eine gesunde Haltung.
- **five[®]** lindert insbesondere hartnäckige, chronische Rücken- und Gelenkbeschwerden.
- **five[®]** beugt Beschwerden im Bewegungsapparat vor.
- **five[®]** optimiert Atmung, Durchblutung und Energiefluss.
- **five[®]** ist für alle Altersgruppen geeignet.

Befreien Sie sich von quälenden Schmerzen in Rücken und Gelenken:

Ein Ziehen hier, ein Zwicken dort oder im schlimmsten Falle tägliche Schmerzen – immer mehr Menschen leiden unter Problemen mit den Gelenken oder kämpfen mit starken Rückenschmerzen.

Das ist nicht verwunderlich, denn wir sitzen jeden Tag rund 7,5 bis 9 Stunden. Ob vor dem Computer, Fernseher, in Auto, Bus oder Bahn – unser Körper verharrt stundenlang in einer einseitigen Haltung. Das hinterlässt oft deutliche Spuren am Bewegungsapparat. Denn die Muskeln passen sich an die gebeugte Haltung an und verkürzen.

Da Muskeln in langen Ketten miteinander verbunden sind, können die Schmerzen auch an völlig anderen Stellen auftreten als am Entstehungsort. So zieht und zerrt es beispielsweise an der Wirbelsäule und der Körper steht unter ständiger Spannung. Das müssen Sie nicht aushalten. Bilden Sie mit five[®] und seinen gezielten Rückwärts- und Dehnbewegungen einen Gegenpol zur gebeugten Sitzhaltung. So können sich Verspannungen lösen, Ihr Körper kann sich wieder aufrichten und die Schmerzen können deutlich nachlassen.