

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum im Gewerbepark

sv. „Dass ich ins RFZ gekommen bin, war ein echter Glücksfall. Die Tatsache, dass ich nach zwölf Jahren immer noch da bin, zeigt, dass ich wirklich überzeugt bin.“ sagt Sven Schubert, Finanzbeamter und leidenschaftlicher Läufer.

Es war tatsächlich ein wenig Glück dabei, als er 2011 als Teilnehmer für das Projekt „Wir haben Rücken“ in das RFZ Landkreisläufer-Team gelost wurde. „Damals hatte ich starke Rückenschmerzen, und trotz verschiedener Therapieansätze wurde es nicht besser. Laufen ohne Schmerzen war nicht möglich. Erst die Trainingstherapie hat den Durchbruch gebracht.“

Zweimal pro Woche wurde an den spezifischen Trainingstherapiegeräten die Rumpfmuskulatur gekräftigt. Bei der Abschlussanalyse war Sven Schubert nicht nur schmerzfrei, sondern zeigte auch deutlich bessere Kraftwerte. „Dieses Gefühl von Stabilität und die Schmerzfreiheit haben mich motiviert dran zu bleiben.“ Einmal in der

Woche kommt er seitdem zur Trainingstherapie ins RFZ, um das Kraftniveau zu halten. Die flexible Terminplanung und die langen Öffnungszeiten machen es ihm leicht, den Termin regelmäßig wahrzunehmen.

„Der zeitliche Aufwand ist im Verhältnis zum Ergebnis sehr gering. Ich lege den Termin so, dass ich ihn mit Familie und Beruf ideal verbinden kann. Manchmal trainiere ich mittags, gehe dann noch eine Runde Laufen und fahre dann frisch geduscht und gut gelaunt zurück ins Büro.“

Dass Physiotherapie und Trainingstherapie im RFZ unter einem Dach sind, ist ein weiterer Pluspunkt. „Wenn mir mal irgendetwas weh tun sollte, wird die Trainingstherapie sofort angepasst und ich bekomme wertvolle Tipps.“ Sein Büro hat er umgestaltet, damit er sich auch bei der Arbeit möglichst viel bewegt, und im Finanzamt hat er sogar eine eigene Laufgruppe ins Leben gerufen.

„Ohne diesen Termin im RFZ geht es nicht mehr.“ fasst Sven



Sven Schubert will die Trainingstherapie im RFZ nicht mehr missen. Foto: RFZ/Hofmann

Schubert zusammen. „Ein tolles Team. Ich komme richtig gerne, fühle mich rundum wohl und gut betreut, die Kräftigungsübungen wechseln regelmäßig und fordern mich ganz schön. Außerdem gibt es immer etwas zu lachen.“

Mehr Infos gibt es auf www.rfz-regensburg.de, unter Telefon (0941) 495 96 und auf den Social-Media-Kanälen Instagram und Facebook.