

# Rückenheilung des Monats März 2026

RFZ Rückenzentrum im Gewerbepark

sv. „Meine Tanzlehrerin hat mir schon vor vielen Jahren geraten, ins RFZ zu kommen. Ich hatte ständig Rückenschmerzen und meine Knie waren auch nicht mehr taufisch.“, erinnert sich Heidemarie H. aus Burglengenfeld. „2020 habe ich dann einen Versuch gestartet, bin zum ersten Termin nach Regensburg gefahren und dann kam Corona und ich bin zuhause geblieben.“

Vor zwei Jahren ging es ihr dann richtig schlecht. Die Arbeit im riesigen Garten war eine Qual. Das Bücken bereitete unglaubliche Schmerzen im

Rücken und in den Knien. „Da dachte ich: jetzt oder nie!“. Sie vereinbarte einen Ersttermin und fühlte sich gleich gut aufgehoben. Seitdem fährt sie zweimal wöchentlich von Burglengenfeld nach Regensburg ins RFZ zur Trainingstherapie. „Die Leute hier sind so nett und die Atmosphäre ist sehr angenehm. Da kommt man gerne. Diese irrsinnige Menge an Geräten war für mich etwas völlig Neues. Ich war gleich begeistert, vor allem von der Betreuung.“ Und dann korrigiert sie sich. „Nein, es ist nicht die Betreuung, sondern diese intensi-

ve Betreuung.“ Als sie dann noch eine Freundin überreden konnte mitzukommen, wurden die Stunden im RFZ noch schöner. „Ich komme gar nicht auf die Idee einen Termin abzusagen, weil ich sofort an meinen Garten denken muss und daran, wie schlimm die Zeiten mit Rückenschmerzen waren.“ sagt Heidemarie H. „Es ist tatsächlich der Garten, der mich immer wieder antreibt.“ Die Trainingstherapeuten im RFZ gestalten ihre Therapie individuell und anspruchsvoll. Kräftigungsübungen wechseln sich ab mit Übungen für das

Gleichgewicht und die Koordination. „Dass man mit gezielten Kräftigungsübungen so einen Erfolg haben kann, war mir anfangs nicht bewusst. Ich kann wirklich sagen, dass ich im Rücken schmerzfrei bin, außer ich übertreibe es mit der Gartenarbeit oder wie zuletzt beim Schneeschippen.“ Der längere Anfahrtsweg ist für sie und ihre Freundin kein Problem. „Wenn es einem einmal so schlecht gegangen ist, dann weiß man wie wertvoll es ist, wenn man die passende Therapie gefunden hat. Außerdem macht die Stunde immer richtig

Spaß. Ich mag die Ausflüge nach Regensburg: um 11 Uhr in die Trainingstherapie und danach ins Café oder auf dem Heimweg ins Restaurant. Da gibt es nun wirklich Schlimmeres.“ sagt Heidemarie H. lachend. Das RFZ Regensburg bietet evidenzbasierte Physiotherapie und Trainingstherapie nicht nur für die Wirbelsäule, sondern für alle Beschwerden des Bewegungsapparates. Informationen zur Therapie im erhalten Sie bei einem unverbindlichen Beratungsgespräch (Termine unter: 0941- 49596),



**Heidemarie H.**

Foto:

auf [www.rfz-regensburg.de](http://www.rfz-regensburg.de) und auf den Social-Media-Kanälen Instagram und Facebook.