

# Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum  
Regensburg im Gewerbe-  
park D 50

**ab.** Im Hause Neumann/Meier ist die RFZ-Trainingstherapie zum Familienprojekt geworden. Über das Gesundheitsprogramm ihrer Krankenkasse stieß Monika Neumann vor fünf Jahren auf einen Rückenkurs mit Antje Hofmann, der Leitenden Trainingstherapeutin im RFZ. „Ich arbeite im Büro und verbringe daher viel Zeit am Schreibtisch sitzend“, erzählt Monika Neumann. Rückenschmerzen sowie Schulter- und Nackenverspannungen gehörten längst zum Alltag der jungen Frau: „Es war höchste Zeit, etwas dagegen zu tun.“

Der Kurs machte Monika Neumann neugierig und so meldete sie sich schließlich zur Trainingstherapie im RFZ an: „Ich wollte nach dem Kurs weitermachen und war neugierig auf die speziellen Rückengeräte“, erinnert sie sich. Zweimal wöchent-



Monika Neumann und ihre Mutter  
Edeltraud Meier Foto: Hofmann/RFZ

lich kam sie nun zur Trainingstherapie ins RFZ, schon bald verschwanden die Schmerzen, auch die Haltung verbesserte sich: „Ich war so zufrieden, dass ich dabei geblieben bin“. Seit 2019 begleitet sie Mutter Edeltraud Meier zu den Einheiten: Die knapp 60-jährige leidet seit Jahren an chronischen Rückenschmerzen. „Irgendwann habe ich

sie zu einem Erstgespräch überredet und auch sie ist dabei geblieben. Jetzt machen wir jede Woche einen gemeinsamen Termin aus, das ist immer auch eine zusätzliche Motivation“, lacht die Tochter: „Was mir besonders gut gefällt: Es ist immer ein Trainingstherapeut dabei, der einen bei Bedarf gleich korrigiert. Gerade im Rücken- und Nackenbereich kann man viel falsch machen!“ Auch Monikas Ehemann absolviert nach einer Bandscheiben-OP im Jahr 2019 zwei Trainingstherapieeinheiten pro Woche, und seit diesem Herbst ist auch ihr Vater mit von der Partie: „Er hat vor seiner Rente lange am Bau gearbeitet. Seit September absolviert er das Aufbauprogramm“, erzählt Monika Neumann. „Ich kann jedem die Trainingstherapie nur empfehlen. Die Zeit, die man investiert, lohnt sich!“, erzählt sie begeistert.

Mehr Infos zur RFZ-Trainingstherapie unter Telefon (0941) 49596, auf [www.rfz-regensburg.de](http://www.rfz-regensburg.de) und auf den Social-Media-Kanälen Facebook und Instagram.