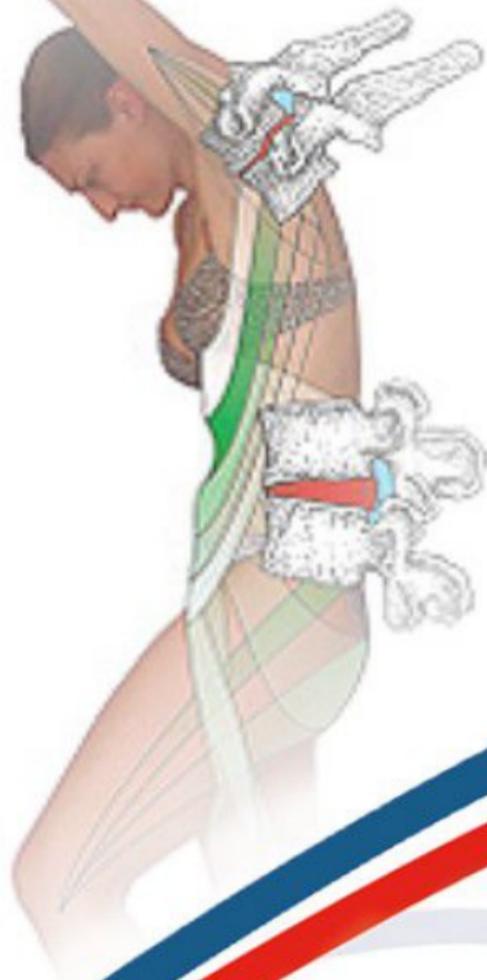


# PRAGER RÜCKEN- TRAINING



FITNESSBEREICH

[www.vfl-pinneberg.de](http://www.vfl-pinneberg.de)

# Training nach der Methode von Dr. Smisek

Seit November 2011 bietet der VfL-Fitnessbereich dieses therapeutische Übungsverfahren zu allen Rücken- und Gelenksproblematiken an. Das VfL-PRT-Team wurde persönlich von Dr. Smisek in Prag ausgebildet und wird jedes Jahr weitergebildet. Es gibt derzeit 15 Einsteiger-, Mittelstufe und Fortgeschrittene-Gruppen, die nach festgelegten Trainingsplänen trainieren und von den Fachkräften in der Übungsausführung angeleitet und korrigiert werden. Das Besondere an diesem Programm ist, dass durch spiraldynamische Aktivierung bereits WÄHREND des Übens eine Entlastung der geschädigten Strukturen (z.B. Bandscheiben) erreicht wird. Ziel ist, schwache Muskeln zu kräftigen und verspannte Muskeln zu dehnen – und zwar so natürlich wie möglich. Die Teilnehmer erfahren dies in kurzer Zeit und spüren den Erfolg sehr schnell. Der Transfer in den Alltag ist enorm. Die Übungen sind leicht zu erlernen und durchzuführen.

Wenn Sie, wie wir, die Begeisterung für dieses effektive und zugleich schonende Training teilen möchten, dann kontaktieren Sie uns gern!

**VfL Pinneberg**  
Geschäftsstelle  
Fahltskamp 53  
25421 Pinneberg



---

Telefon: 04101 55602-0  
Telefax: 04101 55602-22  
E-Mail: [info@vfl-pinneberg.de](mailto:info@vfl-pinneberg.de)  
[www.vfl-pinneberg.de](http://www.vfl-pinneberg.de)