

Back Therapy Training

We are pleased to announce the launch of Back Therapy Training Sessions by Sarah Trost, Physiotherapist and Personal Trainer at Body & Soul - Medical Clinics.

Back Therapy Training focuses on **building up muscles** and **training the lower back, hips and core areas**. It is particularly indicated for people suffering from low back pain. This workshop aims at gently strengthening muscles while stretching and training the pelvic floor. It results in:

- An enhancement of balance
- An improved posture
- Less back pain and minimized risks of relapse

Furthermore, Sarah will share a home workout plan and give practical tips for the daily life - how to lift heavy objects the right way, how to sit at a desk in a proper way, etc.

Package of 10 Sessions (1 hour each): RMB 2000.-

When: Once to twice a week, on Tuesday from 10:00 am to 11:00 am and/or Friday from 5:00 pm to 6:00 pm (except holidays)

Where: Lifestyle Center - Xintiandi
AnJi Plaza, 14th floor, 760 South Xizang Road

Maximum number of participants: 6 people

Sarah is a Physiotherapist and Personal Trainer who focuses on sports medicine and rehabilitation. Throughout her extensive training in Germany, Sarah applies a combination of different therapies and accompanies her patients throughout the whole rehabilitation process. She also treats chronic pains and provides conservative treatments - especially for the lower back.



Lifestyle Center - Xintiandi
AnJi Plaza, 14th floor,
760 South Xizang Road

T: (+86 21) 5101 9262

E: huangpu@bodyandsoul.cm.cn

上海身心佳中医门诊部
西藏南路 760 号 (建国新路路口)
安基大厦 14 楼 05 室

T: (+86 21) 5101 9262

E: huangpu@bodyandsoul.cm.cn

Rückenschule

Wir möchten Sie über ein neues Angebot im Lifestyle Center unserer Downtown Praxis informieren und herzlich einladen.

Im April starten wir mit dem neuen Gesundheitskurs „Rückenschule“. Der Kurs wendet sich speziell an Personen die Probleme im Lendenwirbelsäulenbereich haben, aber auch an Menschen die ihre Rücken-, Bauchmuskeln und Beckenboden trainieren möchte. Außerdem beinhaltet der Kurs das Training der großen Muskeln, genauso wie den Aufbau der kleinen, kurzen Muskeln zur Stabilisierung. Des Weiteren erhalten Sie Tipps und Tricks wie Sie sich rückenschonend im Alltag verhalten, Übungen die auch für den Heimgebrauch geeignet sind und bei der Arbeit angewendet werden können.

Kursgebühr: RMB 2000.- (10 Einheiten a 60 Minuten)

Wann: Ein- bis zweimal pro Woche, jeden Dienstag von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr und/oder jeden Freitag von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr (der Kurs wird nicht an den Feiertagen stattfinden)

Wo: Lifestyle Center - Xintiandi
AnJi Plaza, 14, Stock, 760 South Xizang Road

Der Kurs ist auf maximal 6 Teilnehmer begrenzt

Die Rückenschule wird durch unsere neue deutsche Physiotherapeutin Sarah Trost geleitet. Sarah ist zusätzlich auch Personal Trainer. Sie setzt Ihre Schwerpunkte in Sportmedizin und Rehabilitation. Durch ihre Erfahrung in Deutschland und ihre Ausbildung begleitet Sarah Ihre Patienten über den gesamten Rehabilitationsprozess. Sarah behandelt auch chronische Schmerzen und im konservativen Therapiebereich.



Lifestyle Center - Xintiandi
AnJi Plaza, 14th floor,
760 South Xizang Road

T: (+86 21) 5101 9262
E: huangpu@bodyandsoul.cm.cn

上海身心佳中医门诊部
西藏南路 760 号 (建国新路路口)
安基大厦 14 楼 05 室

T: (+86 21) 5101 9262
E: huangpu@bodyandsoul.cm.cn