

# Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum  
Regensburg

**ab.** Auch in Zeiten von Corona ist das RFZ Rückenzentrum Regensburg als medizinischer Versorger mit Physio- und Trainingstherapie für seine Patienten da. Für alle, die zuhause bleiben müssen und nicht vor Ort trainieren können oder wollen, bietet das RFZ-Team über die Online- und Social-Media-Kanäle (die Homepage [www.rfz-regensburg.de](http://www.rfz-regensburg.de), Facebook und Instagram) Bewegungsimpulse per Video an.

Mehrmals die Woche zeigen die Trainings- und Physiotherapeuten des RFZ effektive Einheiten für zuhause: „Eine nette Idee, über Social Media in Kontakt zu bleiben, und sehr schöne Übungen. Ich nehme das Angebot gerne wahr und mache sie beispielsweise abends beim Fernsehen“, erzählt Angela Thomann aus Regensburg. Die 55-Jährige trainiert seit 2011 im RFZ Rückenzentrum Regensburg. Trotz der Corona-Unsicherheiten möchte sie am Ball bleiben.

Ausschlaggebend waren bei der sportlichen Qualitätsmanagerin starke Schwindelgefühle, für die die Ärzte keine medizinischen Ursachen fanden. Über eine Empfehlung landete Angela Thomann schließlich im RFZ: „Mir war klar: Ich muss was tun!“. Schnell stellten sich die Effekte der Trainingstherapie ein, das sie



Angela Thomann

Foto: Thomann

zweimal pro Woche absolvierte: „Man steht ganz anders, fühlt sich viel stabiler, hat eine ganz andere Haltung. Die Trainingstherapie tut einfach ganzheitlich gut“, so ihre Erfahrung. Auch ihr Schwindel sei inzwischen verschwunden.

„Tauchen Zipperlein auf, werden diese individuell besprochen und die Therapie angepasst. Auch für zuhause und den Alltag bekommt man viele Tipps“, erzählt sie begeistert. Die Trainingstherapie ist für sie unverzichtbar geworden und „inzwischen bin ich mit dem Team auch freundschaftlich verbunden!“