



**BG Klinik**

Berufsgenossenschaftliche  
Unfallklinik Tübingen

**BG 5-SÄULEN  
RÜCKENKONZEPT**

**DIAGNOSTIK**

**GERÄTEGESTÜTZTES  
KRAFTTRAINING**

**AUSDAUERTRAINING**

**KOORDINATIONSTRaining**

**FUNKTIONELLE ÜBUNGEN**

**INDIVIDUELL - GANZHEITLICH**

**BG 5-SÄULEN  
RÜCKENKONZEPT**

**Wir stärken Ihnen  
den Rücken**

# Inhalte und Ziele des BG 5-Säulen Rückenkonzepts

## DIAGNOSTIK

Zur Erfassung des Ist-Zustandes und der bestehenden Problematik werden zu Beginn des Trainings Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstests durchgeführt. Zudem dienen regelmäßige Re-Tests der Erfolgskontrolle.

## GERÄTEGESTÜTZTES KRAFTTRAINING

An unseren speziellen medizinischen Geräten wird Ihre Muskulatur individuell und zielorientiert auftrainiert.

## AUSDAUERTRAINING

Herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining auf unseren Ergometern (Laufband, Fahrrad, Crosstrainer, Handergometer).

## KOORDINATIONSTRAINING

Der häufig vernachlässigte Bereich! Verbesserung des Nerv-Muskel-Zusammenspiels und der muskulären Ansteuerung auf variationsreiche und spannende Weise!

## FUNKTIONELLE ÜBUNGEN

Optimierung der Rumpfkraft und Beweglichkeit sowie Schulung der Körperhaltung und Körperwahrnehmung.

## Kontakt

Ambulantes Therapiezentrum  
an der BG Unfallklinik Tübingen  
Schnarrenbergstr. 95  
72076 Tübingen  
[www.bgu-tuebingen.de](http://www.bgu-tuebingen.de)

Leitung: Christof Ziegler  
Dipl. Sportwissenschaftler/ Physiotherapeut

Ärztliche Koordination PD Dr. Andreas Badke

Tel. 07071- 606 1250  
Fax. 07071- 606 1960  
E-Mail: [pt-ambulanz@bgu-tuebingen.de](mailto:pt-ambulanz@bgu-tuebingen.de)

## Konditionen

12 Wochen Kompaktprogramm mit 24 Trainingseinheiten  
á € 30,- zzgl. Ein- und Ausgangsdiagnostik (€ 80,-) sowie  
intensiver individueller Betreuung.