

five®

wirkt erfolgreich bei Unbeweglichkeit, einseitigen Verkürzungen, Verspannungen, statischen Fehlhaltungen, Schmerzen, verklebten, verhärteten und verletzten Faszien.

Im Rückenbereich:

- Bandscheibenvorfall
- Bandscheibenvorwölbung
- Wirbelgleiten
- Spinalkanalstenose
- Hexenschuss
- Ischialgie
- Skoliose
- HWS Syndrom
- BWS Syndrom
- LWS Syndrom
- Morbus Bechterew
- Morbus Scheuermann
- Pseudo-angina pectoris

Im Bereich des Knies:

- Meniskusriss
- Kreuzbandriss
- Gonarthrose
- Bakerzyste
- Bänderriss
- Kniotalendoprothese

Im Bereich der Hüfte:

- Hüftdysplasie/-arthrose
- Coxa Saltans (Hüft-schnappen)
- Hüfttotalendoprothese

Bei Schulterproblemen:

- Impingement
- Schulter-Arm-Syndrom
- Schleimbeutelentzündung
- Steife -/Kalkschulter
- Schultergelenkverschleiß

Im Bereich der Füße:

- Fersensporn
- Schmerzen an der Sohle des Vorfußes (Metatarsalgie)
- Hallux valgus
- Hallus rigidus (Arthrose der Großzehe)

Im Bereich des Sprunggelenks:

- Arthrose am Sprunggelenk
- Knorpelschaden und Distorsion am Sprunggelenk
- Bänderdehnung/-riss
- Achillessehnenentzündung

Bei Armproblemen:

- Schulter-Arm-Syndrom
- Tennis-/Golferarm
- Karpaltunnelsyndrom
- Handgelenkschmerzen

vitafit

FITNESS CLUB



KOSTENLOSES PROBETRAINING

So geht's richtig los: Als Mitglied lassen Sie sich für maximalen Erfolg von uns in das five®-Konzept einweisen. Als Interessent machen Sie bitte einen Kennenlern-Termin für ein kostenloses Probetraining aus. Unser Team freut sich auf Sie.

Vitafit GmbH . Wedeler Landstr. 14 . 22559 Hamburg
Tel 040 811 455 . vitafit-hamburg.de . info@vitafit-hamburg.de

UNSER FASZIENWALD MIT FIVE® RÜCKEN- UND GELENKZENTRUM

FASZIENIEREND!



Betroffene Muskel- und Faszienketten, die zu viel Spannung aufweisen und die Statik des Körpers verstellen, werden mit **five®** wieder flexibel gemacht. Schmerzen verschwinden dauerhaft, Verbesserungen sind schnell spürbar. So können nicht nur viele körperliche Probleme behandelt, sondern bereits im Vorfeld verhindert werden. Auch deshalb trainieren bereits viele Sportler präventiv mit **five®**. Erfahren Sie jetzt in unserem **Faszienwald** am eigenen Körper wie es wirkt.

Sie sind an weiterführenden Informationen interessiert? Sichern Sie sich einen Einweisungstermin. Bei youtube unter dem Suchbegriff **five®** Konzept oder auch bei facebook stehen zusätzlich viele interessante Lernvideos bereit. Wir haben für Sie auf unserer Website die Besten zusammengestellt.

Wirken Sie ab sofort mit **five®** den Alltagsbewegungen entgegen und sorgen Sie für eine natürliche Körperbeweglichkeit.

Ihr Michael Scholz

 **five** RÜCKEN- & GELENKZENTRUM

Mit **five®** werden Sie Teil einer neuen Trainingsbewegung: Entdecken Sie es jetzt als zentralen Bestandteil in unserem **vitafit Faszienwald**. Das **five®**-Training der Muskeln, Gelenke und Faszien wirkt „faszierenend“. Mit wenigen, kurzen Übungen werden Nacken, Schulter, Rücken, Fuss und Knieprobleme behandelt. Die Wirbelsäule und Gelenke werden trainiert, genährt und gestützt.

AB SOFORT



Mehr Entspannung.
Mehr Beweglichkeit.

Mehr Lebensqualität.
Rücken und Gelenke in Bestform!