

## CHRONISCH BEDINGTE SCHMERZEN REDUZIEREN

Wir stellen die neuromuskuläre Ansteuerung wieder her und reduzieren chronisch bedingte Schmerzen sowie muskuläre Dysfunktionen (Fehlfunktionen)

## SCHMERZFREI TRAINIEREN MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

Wir führen Präventions- und Rehabilitationstrainings für den ganzen Körper durch.

## HILFE GEGEN NACKENVERSPPANNUNG ODER SCHWINDELGEFÜHL

Wir behandeln Blockaden, Bewegungseinschränkungen und lösen Verspannungen in diesem Bereich.

## SO FUNKTIONIERT ES

Video-Beispiele zur Neurac Behandlung



## WORUM GEHT ES?

Tief im Körper liegen – nahe an den Gelenken – kleine und starke Muskeln. Diese tiefliegenden Muskeln bilden das stabile Fundament, auf dem die oberflächlich sichtbaren Muskeln den Körper bewegen. Nach Verletzungen oder bei Schmerzen können diese tiefliegenden Muskeln nicht mehr richtig arbeiten.

Ob verspannter Nacken, schmerzender Rücken, chronische Beschwerden oder Sportverletzung, wir begleiten dich und sorgen für Erfolge bei Therapie und Training. Schmerzen sind so unterschiedlich wie ihre Behandlung und wir möchten helfen, diese zu reduzieren und möglichst aufzulösen.

## WER SIND WIR?

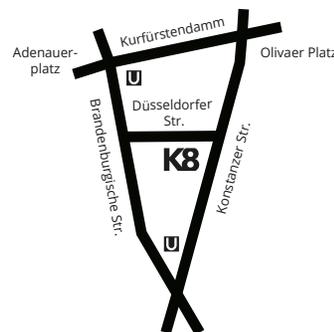
Ein motiviertes Team rund um Dr. Zech, Doktor der Sportwissenschaft, der mit Erfahrung und Weiterbildung dafür sorgt, dass wir dir die modernsten Therapien und Trainingsmöglichkeiten bieten können.

## WO SIND WIR?

📍 **StudioK8**  
Konstanzer Straße 8  
10707 Berlin

☎ **+49 176 24609221**  
(Whatsapp möglich)

🌐 **studiok8berlin.de**



## K8 MEDICAL

Schmerzfremde Behandlung nach der Neurac Methode, die mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet und die funktionellen Bewegungsmuster wiederherstellt





## THERAPIE

Redcord® Neurac Therapie bedeutet neuromuskuläre Aktivierung und sorgt für Linderung oder Auflösung von Nerven-, Muskel- oder Gelenkschmerzen. Die Therapie versucht gezielt die kleinen tiefen Muskeln in unserem Körper anzusprechen, welche sich überwiegend nahe an den Gelenken befinden. Diese bilden das Fundament eines gesunden Körpers. Aufgrund von Verletzungen oder chronischer Schmerzen werden diese nicht mehr richtig angesteuert und können so nicht mehr ihre eigentliche Haltefunktion übernehmen. Mit Hilfe der Neurac Therapie werden solche Blockaden gelöst und somit Schmerzen oder Beschwerden reduziert.

Durch standardisierte Testverfahren werden Schwachstellen erkannt, Stabilität und Muskelketten getestet und mit gezieltem Training wiederhergestellt.



## ACTIVE

Anhand eines modernen Trainingskonzeptes betreiben wir aktive Prävention und Rehabilitation. Durch die neuromuskuläre Ansteuerung verbessern wir Rumpfstabilität, Gleichgewicht, Beweglichkeit und funktionelle Kraft.

Wir erstellen dir gerne persönlich ein Konzept, ob Einzelsitzung mit Personal Trainer oder Gruppentraining im kleinen Rahmen (maximal 4 Personen). Das Active Training kann für den ganzen Körper, aber auch für ein spezielles Training der Halswirbelsäule genutzt werden. Sprich uns gerne an!

Empfohlen wird mindestens eine einmalige Testung, um im Active Training mögliche Beschwerden und Dysbalancen festzustellen und das Training entsprechend anzupassen.



### Beispiele hierfür sind:

- Rückenschmerzen
- Nackenverspannung
- Arm- und Schulterbeschwerden
- Fuß- und Gelenkschmerzen
- Hüft- und Beckenschmerzen
- Schwindel

### Der Nutzen der Neurac Therapie für dich ist:

- Schmerzfreie funktionelle Bewegungsmuster re-etablieren
- Inter- und intramuskuläre Koordination verbessern

Die Umsetzung erfolgt in Einzelsitzungen mit ca. 5 Einheiten. Die Erfolge werden regelmäßig überprüft.

### Des Weiteren bietet diese Art des Trainings:

- Schutz vor Verletzungen
- Aktivierung wichtiger Muskelketten sowie lokalen und globalen Muskeln
- Wiederherstellung funktioneller Bewegungsmuster
- Gesundes und ausgeglichenes Körpergefühl (the body mindset)



### Gut zu wissen!

Wir kooperieren mit professionellen Ärzten. Allgemeinmedizinische sowie sportmedizinische Untersuchungen können jederzeit in Anspruch genommen werden.