

## Gesundheitszentrum mit vielfältigem Angebot

VON SANDRA HÄUSLER

**Pfullendorf** – Am Sonntag, 10. November, findet im Recovery Center Pfullendorf ein Tag der offenen Tür statt. Unter dem Motto „Gesundheit und Wohlbefinden“ sind alle Interessierten zwischen 10 bis 17 Uhr eingeladen, das vielfältige Angebot des Gesundheitszentrums kennen zu lernen und sich von einem abwechslungsreichen Live Musik-Programm und kulinarischen Feinheiten begeistern zu lassen. Rolf Brucker, der mit seinem Bruder Roland Brucker Geschäftsführer der Recovery Pfullendorf GmbH ist, lädt ein: „Kommen Sie vorbei, entdecken Sie die Möglichkeiten des Recovery Centers und starten Sie Ihren Weg zu mehr Gesundheit und Vitalität. Das Team freut sich darauf, Sie willkommen zu heißen.“

„Für alle, die ihre Vitalität auf ein neues Level heben möchten, stehen innovative Angebote bereit. Die Kältekammer ermöglicht eine gezielte Kälte-therapie, die nicht nur die Regeneration unterstützt, sondern auch das Immunsystem



Das Samina Recovery Center bietet ein breit gefächertes Kursprogramm, wie hier beim Reha-Sport mit Zoé Böttinger. Ein Tag der offenen Tür findet am kommenden Sonntag, 10. November, 10 bis 17 Uhr, statt. BILD: SANDRA HÄUSLER

kräftigt“, erläutert Rolf Brucker von der Recovery Pfullendorf GmbH. Die Infrarot-Lichttherapie hingegen wirkt als na-

türliche Quelle für Vitamin D und trägt zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der natürlichen Gesund-

heit bei. Besonders interessant ist der 3D-Bodyscan, der eine umfassende Analyse des aktuellen Gesundheitszustandes vornimmt. Mit den gewonnenen Daten können individuelle Optimierungsstrategien entwickelt und die Gesundheit nachhaltig gefördert werden.

### Vielfältige Gesundheitsangebote

Das Fitness Studio bildet einen wesentlichen Teil der Einrichtung und zeichnet sich durch eine persönliche Betreuung aus. Qualifizierte Trainer stehen bereit, um maßgeschneiderte Trainingspläne zu erstellen, die dabei unterstützen, Fitnessziele zu erreichen – sei es Muskelaufbau, Gewichtsreduktion oder allgemeine Gesundheitsförderung. Ein weiteres Highlight ist das breit gefächerte Kursprogramm, das mit der beliebten Einheit „Rücken-Gymnastik“ aufwartet. Diese Kurse sind speziell darauf ausgelegt, Rückenschmerzen vorzubeugen und die Rückenmuskulatur zu stärken.

Zusätzlich bietet das Center verschiedene Yoga-Kurse an, die darauf abzielen, Mobilität und innere Ruhe zu fördern – eine ideale Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Des Weiteren sor-

gen Kurse wie TRX-Workout, Functional Fitness an Stationen, Jumping auf Trampolinen, Cycling, Beckenbodengymnastik, „Pump“ mit Langhanteln und Gewichten, Pilates, „Mobility Move“ zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Reha Sport mit Reha-Sport-Verordnung zur Kräftigung des Körpers bei. „Während des Tages der offenen Tür sind diverse Vorführungen des Kursprogramms geboten und eine Besichtigung des Recovery-Bereiches möglich“, gibt Rolf Brucker an. Bereits beim Schnuppertag am 3. Oktober bestand ein sehr großes Interesse an den neuen Angeboten und dem Kursprogramm, freut sich Rolf Brucker.

### Samina Schlafkonzept

Ein zentrales Element des Recovery Centers ist das Samina Schlafkonzept. Denn ohne gesunden Schlaf lässt es sich auf Dauer nicht gut leben. Das Konzept fördert eine erholsame Nachtruhe und trägt entscheidend zur physischen und psychischen Gesundheit bei. Die Experten des Centers stehen bereit, um individuelle Tipps für eine bessere Schlafqualität zu geben. Philipp Amann, der Geschäftsführer (CEO) von Samina, hält am Vormittag um 11

### Tag der offenen Tür

Am Sonntag, 10. November findet von 10 bis 17 Uhr ein Tag der offenen Tür im Recovery Center Pfullendorf, Otterswanger Straße 1, 88630 Pfullendorf statt. Das Programm: 11 Uhr Impulsvortrag zum Thema Gesundheit  
11 bis 11.30 Uhr: TRX-Schnuppern  
14 bis 14.30 Uhr: TRX Schnuppern  
15 bis 15.30 Uhr und 16 bis 16.30 Uhr: Soft Jumping Schnuppern.  
Angebote des Centers: Fitnessgeräte, Kursprogramm, Recovery-Angebote wie Kältekammer, Infrarotlichtkabine, Sauerstoffbehandlung, Shiatsu-Massage-Sessel und Meditation, 3D-Bodyscan.

Uhr einen Impulsvortrag zum Thema Gesundheit.

Für das leibliche Wohl der Besucher mit Waffeln, Getränken und Glühwein sorgt der Turn- und Sportverein Aach-Linz an den Bewirtungshütten. Es gibt ferner einen Dinnele-Wagen und ein Cafémobil und Musik.

**TAG DER OFFENEN TÜR**

**RECOVERY CENTER**  
Gesundheitszentrum  
**PFULLENDORF**

Wir freuen uns darauf, die Eröffnung gemeinsam mit euch zu feiern und haben ein besonderes Aktionsangebot für euch: 2x Gutscheine für SAMINA RECOVERY Anwendungen deiner Wahl, außer Boost. Bei Abschluss einer Mitgliedschaft, am Tag der offenen Tür.

**SONNTAG**  
**10. NOVEMBER**  
**10:00 - 17:00 Uhr**



**finanznetzwerk**

Christian Sakru

*Finanziert Immobilien*

... gratuliert zur Eröffnung und bedankt sich für das entgegengebrachte Vertrauen.

[www.finanznetzwerk-cs.de](http://www.finanznetzwerk-cs.de)

**Wenn Sie etwas loswerden möchten**

Der große Kleinanzeigenmarkt mittwochs und samstags im SÜDKURIER.

[www.suedkurier.de/anzeigen](http://www.suedkurier.de/anzeigen)

☎ 07531/999 4444 (Ortsstarif)

Gehört zu mir.  
**SÜDKURIER**

Frank Lehmann  
Firmenkundenbetreuer

**Mit großen Schritten in Richtung Erfolg.**

**Morgen kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

Als regionale Bank verstehen wir unsere regionalen Firmen besonders gut. Denn Verständnis ist der erste Schritt für eine ehrliche und kompetente Beratung auf Augenhöhe. Und was können wir für Sie tun?

07581 202-0  
[www.vrdo.de](http://www.vrdo.de)

**Volksbank Bad Saulgau**  
Zweigniederlassung der VR Bank Donau-Oberschwaben eG