



Das Recovery Center Pfullendorf basiert auf drei Grundsäulen: dem Recovery Konzept, dem Fitnessbereich und Kursbereich. Von links: Laura Weber, Berenice Seiss und Tanja Böttinger. Am Donnerstag, 3. Oktober, gibt es hier einen Schnuppertag. BILDER: BODY & BALANCE PRAXIS



Links: Am 1. Oktober eröffnen die Physiotherapeutinnen Sophia Brucker und Zoë Böttinger ihre Gemeinschaftspraxis „Body & Balance Praxis für Physiotherapie“ im Erdgeschoss des Recovery Centers Pfullendorf. Rechts: Tanja Böttinger ist für die Kältekabine, Bodyscanner, das Schlafsystem und die Physiotherapie zuständig.

## Das Samina Recovery Center Pfullendorf

VON SANDRA HÄUSLER

**Pfullendorf** – Bei zwei Tagen der offenen Tür am 9. und 10. November wird das Samina Recovery Center Pfullendorf eingeweiht. Bereits am Donnerstag, 3. Oktober, dem Tag der Deutschen Einheit, können sich Interessierte von 10 bis 16 Uhr einen Einblick über das breite Angebotsspektrum des ganzheitlichen Gesundheitszentrums verschaffen. „Recovery heißt Erholung und Wiederherstellung“, erläutert Rolf Brucker. „Unsere Philosophie in all dem ist, unseren Mitmenschen einen Ort zu schaffen, an welchem sie sich wohlfühlen und gerne ihre Zeit verbringen. Einen Raum, in dem sie aufatmen und neue Energie schöpfen können. Qualität und Herzlichkeit stehen bei uns im Vordergrund. Hauptziel ist, ein fairer Partner für unsere Mitglieder zu sein“, unterstreichen die bei-

den Geschäftsführer Rolf und Roland Brucker.

### Drei Grundsäulen

Das Recovery Center Pfullendorf basiert auf drei wesentlichen Grundsäulen. Eine Säule ist das Recovery-Konzept mit Kältekammer, Rot- und Nahinfrarot-Lichtanwendung und Zellgeneration durch Sauerstoffanwendung. Die zweite Säule bildet der Fitnessbereich mit einer Vielzahl an Geräten und professioneller Betreuung. Im Kursbereich, der dritten Säule, werden mit einer ausgewogenen inhaltlichen Gestaltung Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Yoga rundet seit September mit der fünfmal ausgebildeten Yoga-Lehrerin Berenice Seiss das Gesamtkonzept mit einer bewussten Lebensweise und einem guten Körperbewusstsein ab. Täglich wird dort Yoga und Pilates angeboten.

Die Idee, das Samina Recovery Center-Konzept nach Pfullendorf zu bringen, entstand zufällig. Nach einer Schulterverletzung entschied sich Roland Brucker gegen eine Operation. Die Erfahrung mit einer Kältekammer weckte in ihm das Interesse, das persönliche Problem ganzheitlich zu lösen. Durch die vielfältigen Anwendungsmethoden im Biohacking, der Optimierung von Körper und Geist, wurde die Operation hinfällig und die Idee geboren, diese Anwendungsmethoden nach Pfullendorf zu bringen. Die Grundidee für den Aufbau des ehemaligen Sport Centers, mehr Verkaufsfläche für das Autohaus Brucker zu schaffen, wandelte sich jedoch aus persönlichen und beruflichen Gründen in eine neue Geschäftsidee. Nach der Übernahme der Räumlichkeiten zum 1. April dieses Jahres erfolgte in einem gro-

ßen Kraftakt und einem hohen finanziellen Aufwand die Erneuerung der Elektrik, Sanitärbereiche und Bodenbeläge. Der Sportbetrieb lief mit gewissen Baustellenprämissen weiter. Dafür sprechen Roland und Rolf Brucker ein großes Dankeschön an die Mitglieder für deren Verständnis und hoffen, diese mit dem Ergebnis dafür zu entschädigen. Das durchdachte Konzept des ersten Recovery Centers in Deutschland beinhaltet mehrere gesundheitsfördernde und leistungsoptimierende Anwendungsgebiete. Partner des Samina Recovery Centers Pfullendorf ist Samina Recovery aus Vorarlberg.

### Gesunder Schlaf

In der Kältekammer wird der Körper bei minus 85 Grad Celsius in einen Zustand versetzt, der die Funktionsweise des gesamten Organismus optimiert.

Beim Austritt aus der Kältekammer kommt es zu einem thermischen Ausgleich, bei dem die Durchblutung im gesamten Körper angeregt wird. Um die Kältekammer nutzen zu können, ist keine Mitgliedschaft erforderlich. Sie kann sowohl analog als auch digital über eine App gebucht werden. Anhand eines modernen 3-D-Körperscanners wird der Körper gescannt und gemessen. Die Auswertungen werden personalisiert und daraus ein „Avatar“ erstellt. Sportler mit Verletzungen können so ihren derzeitigen „Ist-Zustand“ und später die Trainingserfolge sehen, und wie sich der Körper durch die Anwendung verändert, so Rolf Brucker. Ein gesunder und erholsamer Schlaf ist das A und O für die Gesundheit. Im Obergeschoss kann auf dem bioenergetischen Samina Schlafsystem aus nachhaltigen Materialien Probe gelegen werden.

### Schnuppertag

Das Samina Recovery Center Pfullendorf bietet am Donnerstag, 3. Oktober, 10 bis 16 Uhr, einen Schnuppertag an. Hier lässt sich über das Recovery-Konzept, den Fitness- und Kursbereich informieren. Am 9. und 10. November findet die offizielle Inbetriebnahme statt. Im Erdgeschoss eröffnen die Physiotherapeutinnen Sophia Brucker und Zoë Böttinger am 1. Oktober ihre Gemeinschaftspraxis „Body & Balance Praxis für Physiotherapie“. Leistungen: Physiotherapie, Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Manuelle Lymphdrainage, Personal Training und Leistungsdiagnostik. Termine unter Telefon 07552 4002862. Im Obergeschoss ist der Boxclub Pfullendorf zu finden.



**Vitalität durch Fitness**

**54,90 €**

Bei 24 Monaten Laufzeit und jährlicher Vorauszahlung

**Fitness & Betreuung**



**RECOVERY CENTER PFULLENDORF**



**YOGA oder Kurse**

**57,90 €**

Bei 24 Monaten Laufzeit und jährlicher Vorauszahlung

**Vielfältiges Kursprogramm**

Keine versteckten Kosten.



**03.10.24**  
**10:00-16:00**  
**SCHNUPPER TAG**

**09. & 10.11.24**  
**Einweihung und Tag der offenen Tür**

**Aktivierung & Regeneration**

**35 €**

Erstanwendung 0 €  
Single Session 35 €  
10 Sessions 220 €

**Kältekammer** ❄️



recovery-pfullendorf.de