

# EFFIZIENT

01  
23

DAS MAGAZIN VON OPTIMUM TRAINING



Seite 7

**Krafttraining für Füße**  
Schmerzfreiheit für  
Gelenke und Rücken

Seite 4

**REHASPORT**  
Training auf Rezept

JETZT INFORMIEREN!



JETZT NEU

**PelviChair**

Behandlung von  
Beckenbodenschwäche  
und Inkontinenz (S. 6)

UNSER HERBSTANGEBOT (S. 5)

**Starterpaket  
Premium**

**90 €  
SPAREN**

  
**OptiMum**  
TRAINING



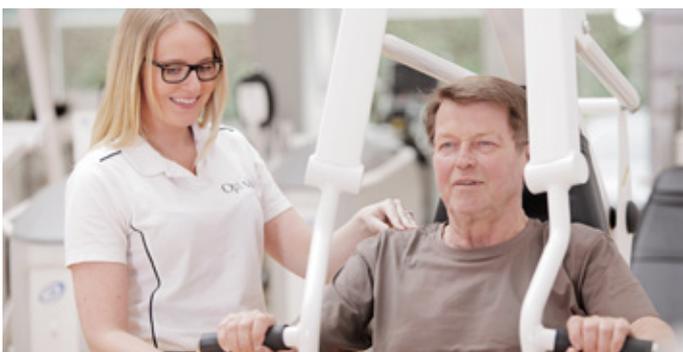
## Fitnessstudio ist nicht gleich Fitnessstudio: Was macht den Unterschied?

### Das OptiMum Prinzip

Wir sind für Sie die richtige Adresse, wenn Sie auf der Suche nach einem Partner sind, der Ihnen hilft, Schmerzen und Verspannungen zu reduzieren. Der Ihnen in jedem Lebensalter, egal ob mit 30, 60 oder 80 Jahren hilft, Ihre Hobbies intensiv leben und mit Kindern oder Enkeln toben zu können. Ein Partner, der Sie unterstützt, Ihre Lebensqualität zu erhalten oder zurückzugewinnen.

## 2 x 30 Minuten effektives und konzentriertes Training in der Woche reichen

Schon 1998 spezialisierte sich OptiMum Training auf Trainingsverdichtung durch ein hocheffektives Trainingskonzept, um auch Menschen, die sich nicht stundenlang dem Training widmen möchten oder können, die Möglichkeit zum gesundheitsorientierten Kraft- und Ausdauertraining zu bieten. Dabei werden in kürzester Zeit die jeweils trainierten Muskeln komplett ermüdet. 2x30 Minuten effektives und konzentriertes Training in der Woche reichen schon, um den Körper zu kräftigen und die Lebensqualität zu erhalten bzw. zu steigern.



### Fokussierung auf das Wesentliche

Erfolgreich, zeitsparend und effektiv trainieren erfordert höchste Konzentration. Deshalb besinnen wir uns auf das Wesentliche: Ihr persönliches OptiMum. In ruhiger und konzentrierter Trainingsatmosphäre ist uns eine Fokussierung auf das Wesentliche wichtig.

### Unser Personal Trainingkonzept

Unsere Personal Trainer analysieren mit Ihnen Ihre Ziele und Wünsche und betrachten Ihren Alltag sowie Ihre zeitlichen Möglichkeiten. Lassen Sie den Lärm und die Alltagshektik hinter sich und fokussieren Sie sich auf Ihren Körper. Unsere Trainer begleiten Sie dabei nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Sie benötigen feste Termine, um am Ball zu bleiben? Dann entscheiden Sie sich für eine wöchentliche Terminierung mit Ihrem Personal Trainer. Sie haben Trainingserfahrung und möchten lediglich eine regelmäßige Erfolgskontrolle? Auch hierfür bieten wir Ihnen die perfekte Unterstützung.

### Unsere Qualifikation

Unser Team setzt sich zusammen aus Sportlehrern und Sportwissenschaftlern mit akademischem Abschluss, Trainern mit Verbandslizenzen, unserem hauseigenen OptiMum Diplom sowie Studenten der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheit. Darüber hinaus führen wir regelmäßig interne Fort- und Weiterbildungen zu den verschiedensten Themen durch, um Sie qualifiziert unterstützen zu können. Ihr Erfolg ist unser Erfolg. Daran messen wir uns.

# Volkskrankheit Rückenschmerzen



Rücken- und Nackenschmerzen zählen in der westlichen Welt zu den größten Gesundheitsproblemen und sind die häufigsten Beschwerdeangaben bei akuten und chronischen Schmerzen. 55-75% aller Erwachsenen sind hiervon im Laufe eines Jahres betroffen. Schon die 15-25-jährigen beklagen mit knapp 17% diese Volkskrankheit.

Lesen Sie auf unserer Webseite die jeweiligen Themenpaper „Effizient Wissen“ zu Rückenschmerzen, Osteoporose, Diabetes uvm.: [opti-mum.de/literatur](http://opti-mum.de/literatur)



## Teufelskreis Rückenschmerzen



## Der einzige Ausweg



## Wie entstehen Rückenschmerzen?

Ursache von Rückenschmerzen sind in den meisten Fällen körperliche Faktoren, eine strapazierte und verspannte Muskulatur, Bewegungsmangel, einseitige oder falsche Bewegungsabläufe sowie der Verschleiß der Wirbelsäule und der Bandscheiben. Allen Ursachen gemein ist zumeist eine sehr schwache Rückenmuskulatur bei den Betroffenen im Vergleich zu den Gesunden. Bei den Schmerzpatienten sticht besonders die Schwäche der tiefliegenden Rückenmuskulatur (Lumbalextensoren) hervor sowie Auswirkungen der Fehlstellungen durch eine zu schwache Fußmuskulatur.

## Was tun?

Damit Rückenschmerzen nicht chronisch werden, sollten mögliche Ursachen wie eine zu schwache Muskulatur, Bewegungsmangel oder Muskelverspannungen frühzeitig beseitigt werden. Sonst gelangt man in einen Teufelskreis. Durch die Schmerzen wird die für unsere Gesundheit essentiell wichtige Bewegung vermieden. Bewegung und somit Lockerung bleiben aus, die Anspannung verstärkt sich und damit auch die Schmerzen. Nach und nach entwickelt sich eine Muskelschwäche (Sarkopenie) und die Rückenschmerzen werden chronisch.

Werden die wichtigen Rückenmuskeln nicht trainiert, muss man damit rechnen, dass diese nicht kräftig genug sind, das System aus Knochen und Bandscheiben optimal zu unterstützen. Was mit Rückenschmerzen aufgrund von Muskelschwäche beginnt, kann sich dann zu größeren Schäden und Beschwerden weiterentwickeln.

Allein durch regelmäßige sportliche Aktivitäten verschwinden bei 90 von 100 Betroffenen akute Rückenschmerzen binnen weniger Tage.

# Rehasport mit RehaVitalisPlus e.V. jetzt bei OptiMum Training in Bad Nauheim & Friedberg



**Sie haben oft Rückenschmerzen?  
Übergewicht? Osteoporose? Arthrose?  
Sie haben Probleme mit Knie,  
Hüfte oder Schulter?**

Auch jüngere Menschen leiden häufig unter Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen. Nutzen Sie jetzt Ihre Möglichkeiten und entscheiden Sie sich, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Es lohnt sich. Und es ist ganz einfach.

## VERORDNUNGSRELEVANTE DIAGNOSEN

- HWS-LWS- Syndrom
- Hüft TEP 2010
- Schmerzbed. Bewegungseinschränkung
- Hüftgelenksarthrose
- Einengung des Wirbelkanals
- Bandscheibenvorfall
- Schmerzsyndrom
- Sacrum Arcuatum
- Adipositas
- Morbus Bechterew
- Inkontinenz
- Blasensenkung
- Muskuläre Dysbalancen
- Osteopenie
- Hypertonie
- Wirbelsäulensyndrom
- Hüftgelenksarthrose
- Chronische Lumbalgie
- Chronische Dorsalgie
- Skoliose LWS
- Impingement-Syndrom

## SCHÄDIGUNG DER KÖRPERFUNKTIONEN

- Schleimbeutelentzündung der Schulter
- Bewegungseinschränkung
- Muskelhartspann
- Belastungsschmerz
- Überlastung des Skeletts
- Muskelschwäche
- Einschränkung im Alltag
- Verspannungen
- Untergewicht, Schwäche

## Wer kann RehaSport nutzen?

Rehasport kann grundsätzlich bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen in Betracht kommen. Es ist geeignet für chronisch Kranke als auch für Menschen, die auf dem Weg sind, chronisch krank zu werden. Dabei gibt es keine Altersbegrenzung. Gerade nach einer postoperativen Reha oder nach krankengymnastischen Behandlungen stabilisiert der Rehasport durch das weiterführende Training den Behandlungserfolg.



PATIENT  
GEHT ZUM ARZT



ARZT VERORDNET  
REHASPORT



KRANKENKASSE  
GENEHMIGT



REHAVITALISPLUS  
FÜHRT KURSE DURCH

## ZIEL DES REHASPORTS

- Schmerzreduktion
- Altersmobilität
- Muskelaufbau
- Stärkung des Beckenbodens

## RehaSport auf Verordnung des Arztes

Rehasport darf von jedem niedergelassenen Arzt verordnet werden. Die Verordnung nach § 64 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX unterliegt nicht der Heilmittelverordnung und ist somit budgetneutral für den Arzt.

Die Verordnung umfasst i. d. R. 50 Übungseinheiten. Sportliche Betätigung und regelmäßiges Training wird von den Krankenkassen als ergänzende Leistung übernommen. Die Verordnung muss vom Kostenträger, i. d. R. ist das Ihre gesetzl. Krankenkasse, genehmigt werden. Dazu reichen Sie die Verordnung bei Ihrer Krankenkasse zur Bewilligung ein. Die Kostenübernahme erfolgt schließlich durch die Krankenkassen.

## Was soll RehaSport bewirken?

Der Einstieg in die einzelnen Kurse ist jederzeit möglich. Ziel des Programms ist es, Ihre Beschwerden zu lindern bzw. vorzubeugen. Kraft und Ausdauer, Koordination und Flexibilität werden verbessert. Der Rehasport dient als Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei soll auch die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit gestärkt und zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert werden. Rehasport wird auf Ihre individuellen körperlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmt. Die Qualität wird durch den Verband, die betreuenden Ärzte und die qualifizierten Übungsleiter sichergestellt.

# Osteoporose

## So werden spröde Knochen wieder stark!

### OSTEOPOROSE OHNE TRAINING



Osteoporose ist eine Stoffwechselerkrankung der Knochen. Sie führt in ihrem Verlauf zu einer Verminderung der Knochenmasse und Knochenstruktur und damit zu einem erhöhten Knochenbruchrisiko.

Osteoporose gilt mittlerweile als „Volkskrankheit“. Allein in Deutschland geht man von ca. 8 Millionen Betroffenen aus, mit steigender Tendenz.<sup>1</sup> 80 Prozent der Osteoporose-Patienten sind Frauen. Besonders häufig erkranken sie nach den Wechseljahren, denn der gesunkene Östrogenspiegel beeinträchtigt den Knochenstoffwechsel negativ. Aber auch Männer sind davon betroffen.

Die erschreckende Bilanz des Knochenleidens: über 300.000 Knochenbrüche jährlich, davon rund 130.000 Brüche des Oberschenkels, die normalerweise eine stationäre Behandlung erfordern. Man kann von rund 900.000 Neuerkrankungen jährlich ausgehen (2009) und mit zunehmendem Alter der Bevölkerung steigt die der Gesamterkrankungen. Die Hälfte der Neuerkrankten weisen Frakturen auf, oft mehrfach. Um es deutlich zu machen: „Es sind mehr Frauen von Osteoporose-

bedingten Knochenbrüchen betroffen als von Brustkrebs, Schlaganfall und Herzinfarkt zusammen...“, so Osteoporose-Experte Prof. Dr. Reiner Bartl, Leiter des Osteoporose-Zentrums der Universität München. Frau Dr. Jutta Semler, ehem. Chefärztin des Immanuel-Krankenhaus, Berlin, hat es auf den Punkt gebracht: „Die Verantwortung für den Lebensstil kann der Patient nicht auf den Arzt schieben“. Das mag auf den ersten Blick hart klingen, trifft aber den Kern der Sache. Osteoporose, die Entwicklung und der Fortschritt der Krankheit, lässt sich durch den Lebensstil beeinflussen. Damit liegen wesentliche Erfolgsfaktoren im Kampf gegen Osteoporose in der Hand des Betroffenen. Und damit auch die Chance für ein vitales Leben. Daher: Helfen Sie sich selbst.

Studien haben gezeigt, dass auch bereits betroffene Patienten ihre Knochendichte signifikant erhöhen und pathologische Knochenbrüche vorbeugen können, wenn sie regelmäßig intensives Krafttraining ausüben. Das Training an Krafttrainingsmaschinen ist effektiver und sicherer als jenes mit dem eigenen Körpergewicht.

### JETZT DURCHSTARTEN! Starterpaket Premium

- Analyse des IST-Zustands
- Messung des biol. Alters
- Belastungstest
- Haltungs- & Beweglichkeitsanalyse
- Zielfestlegung & Trainingsplan
- 8 Personal Trainertermine

**§ 20 Krankenkassenunterstützung bis zu 150 €**

Angebot bis 31.10.2023

**169 €**  
statt 259 €

Vereinbaren Sie direkt Ihren persönlichen Beratungstermin:  
[opti-mum.de/mitglied-werden](https://opti-mum.de/mitglied-werden)

**JETZT  
NEU!**

# Behandlung von Beckenbodenschwäche und Inkontinenz mit dem EMS PelviChair



Sie leiden unter plötzlichem Harndrang, verlieren Tröpfchen beim Niesen, Husten, Lachen oder Springen oder haben unkontrolliertem Urinverlust im Alltag? Ursache ist ein zu schwacher Beckenboden, besonders nach Geburten, in den Wechseljahren oder einer, mit zunehmendem Alter immer schwächer werdenden Beckenbodenmuskulatur, die Inkontinenz und sexuelle Empfindungsstörungen verursacht. Sie fühlen sich damit in Ihrer Lebensqualität eingeschränkt? Das muss nicht länger so sein.

Trainieren Sie jetzt Ihren Beckenboden mit dem EMS PelviChair. Ein starker Beckenboden hat viele Vorteile. Er beugt Blasenschwäche, aber auch Organsenkungen, Rückenschmerzen und Verdauungsproblemen vor. Wir benutzen die Muskulatur beim Harnlassen, beim Stuhlgang und auch beim Geschlechtsverkehr.

**FÜR MEHR INFORMATIONEN  
KONTAKTIEREN SIE UNS.**

## Die Wirkung des EMS PelviChair:

- Straffung und Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- Behandlung und Vorbeugung einer Harninkontinenz
- Wiederherstellung des Beckenbodens nach der Geburt
- Verbesserte Durchblutung des Beckenbodens
- Positive Wirkung auf das Sexualleben der Frau
- Behandlung von Prostataproblemen und Erektionsstörungen beim Mann



Um die Muskulatur des Beckenbodens zu trainieren, werden normalerweise sogenannte Kegel-Übungen durchgeführt. Dabei werden das gezielte Anspannen und Entspannen der Muskulatur geübt.

Genau das passiert auch bei der Behandlung mit dem EMS PelviChair. Dafür arbeitet der Stuhl mit elektrischer Muskelstimulation (EMS). Mit Hilfe der hochintensiven und fokussierten elektromagnetischen (HIFEM)-Technologie (High-Intensity Focused Electromagnetic Fields) wird die Beckenbodenmuskulatur stimuliert und dadurch gestrafft und gestärkt. Die innovativste Art, die Tiefenmuskulatur in der Körpermitte zu trainieren. Der Erfolg dieser Behandlung wurde durch zahlreiche Studien bewiesen. Eine Behandlung mit dem EMS PelviChair ist effektiver als 10.000 klassische Kegelübungen. Der EMS PelviChair erzeugt ein elektromagnetisches Feld, das tausende supramaximale Kontraktionen in der Beckenbodenmuskulatur auslöst und dadurch trainiert. Dieser Effekt ist durch klassisches Beckenbodentraining nicht erreichbar.

Schon nach einer 28-minütigen Behandlung kann eine eindeutige Verbesserung festgestellt werden. Das Bewusstsein und die Kontrolle über den Beckenboden wird verstärkt, die Muskulatur gestrafft und die Blasenkontrolle verbessert. Eine Inkontinenz durch eine schwache Beckenbodenmuskulatur kann mit dieser Therapie deutlich verbessert oder sogar ganz behoben werden. Zusätzlich wird während der Behandlung der untere Rücken und sogar die untere Bauchmuskulatur gefestigt.

Der EMS PelviChair ist eine Innovation zur nicht-invasiven Behandlung der Harninkontinenz und Stärkung des Beckenbodens.

## Wie lange dauert eine Behandlung mit dem EMS PelviChair?

Zuerst führen wir eine ausführliche Erstanamnese durch. Anschließend testen Sie mit einer Einzelsitzung vor Therapiebeginn, ob Sie sich mit der Behandlung wohl fühlen. Danach beginnt eine Therapieeinheit, die insgesamt 8 Therapiesitzungen á 28 Minu-

ten beinhaltet. Wir empfehlen 1-2 Sitzungen/Woche, um einen Erfolg zu verspüren. Eine Therapieeinheit dauert 4-6 Wochen. Im Anschluss erfolgt die Erhaltungsphase. Wir empfehlen 1-2 Therapiesitzungen im Monat, um den Behandlungserfolg dauerhaft zu sichern. Zusätzlich empfehlen wir ein aktives Beckenbodentraining, um die Beckenbodenmuskulatur weiterhin zu stärken und den Zustand zu erhalten. Sie sind privat krankenversichert? Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach der Übernahme der Kosten. Auch Männer, die z.B. nach Prostataoperationen an Inkontinenz leiden, können durch die Behandlung therapiert werden.

## Die Vorteile dieser Behandlung:

- Sichere Anwendung ohne OP
- Angenehm in der Durchführung
- Keine Ausfallzeiten durch Krankheitstage
- Die Behandlung wird vollständig bekleidet und ganz bequem im Sitzen durchgeführt
- Effektiver als manuelle Kegel-Übungen



„Effizient Wissen Füße“  
mit dem ganzen Artikel:  
[opti-mum.de/literatur](https://opti-mum.de/literatur)

## Bequemer durchs Leben gehen: Gesunde Füße bilden die Basis

### Krafttraining jetzt auch für die Füße

Der menschliche Fuß ist ein faszinierendes Konstrukt aus 26 Knochen, 31 Gelenken, 107 Bänder, mehr als 200 Sehnen und über 30 Muskeln an der Fußsohle, sowie ca. 70.000 Nervenenden. Diese Rezeptoren sorgen für die Aufnahme und Verarbeitung von Reizen und liefern damit die Impulse für den gesamten Bewegungsapparat. Der Fuß besteht aus Zehen, Mittelfuß, Fußwurzeln und Rückfuß. Die Fußmuskulatur hat die Aufgabe, die Bewegungen des Fußes auszuführen und wird in die Gruppe der kurzen und langen Fußmuskeln unterteilt. Die Füße regulieren unser Gleichgewicht, springen, rennen, stehen, laufen, tanzen und hüpfen mit uns durchs Leben. Dafür ist unser Fuß auf eine gesunde und federnde Gewölbstruktur angewiesen.

Die kurzen Fußmuskeln befinden sich am Fußskelett. Die langen Fußmuskeln liegen am Unterschenkel und übertragen Ihre Kraft durch Sehnen auf die Fußknochen. Das Fußgewölbe wird durch die Fußmuskulatur aktiv gespannt und durch Bänder passiv aufrechterhalten. Zu unterscheiden sind das Längs- und Quergewölbe des Fußes, deren einwandfreie Funktion von großer Bedeutung ist. Einigen Erkrankungen des Fußes liegt ein Absinken des Fußgewölbes zugrunde.

Ein Großteil der Bevölkerung leidet an Fußproblemen, die zu zwei Drittel durch Bewegungsgewohnheiten und Fehlbelastungen entstehen und zu Knick- Spreiz- und Senkfüßen führen. Diese stehen oft am Anfang einer Verkettung größerer Fußprobleme, die wiederum zwangsläufig zu einer Überlastung von Fuß-, Knie und Hüftgelenken sowie der Wirbelsäule und Halswirbelsäule führen. Schließlich baut sich die Körperhaltung von unten her, also über unsere Füße und Beine, auf. Im Laufe der Jahre kann es zu chronischen Entzündungen und erhöhten Abnutzungserscheinungen in den Gelenken kommen, was wiederum zu Schmerzen führt.

### Richtiges Schuhwerk

Fehlstellungen der Füße werden häufig u.a. durch das Tragen von ungeeigneten Schuhen verursacht. Dem Diktat der Mode unterworfen, müssen sich unsere Füße oftmals sehr bedrängen lassen. In der flachen, natürlichen Fußstellung verteilt sich das Körpergewicht zu etwa 90 Prozent auf das kräftige Fersenbein und zu zehn Prozent auf Ballen und Zehen. Hohe Absätze führen zu einer stärkeren Belastung des Vorfußes. Er trägt nahezu allein das Körpergewicht. Die Erhöhung der Ferse und die damit einhergehende Verlagerung der Belastung nach vorn auf den Fußballen begünstigt die Ausbildung des Spreizfußes.



### Gesundheit braucht Training

Das gilt auch für unsere Füße, die uns durch unser Leben tragen. Mit unserer Fußwerkstatt bieten wir nun auch für Füße einen geeigneten Trainingsparcour, um wieder gesund zu werden, um Rückenschmerzen zu bekämpfen und die Gelenke zu entlasten. Die unterschiedlichen Stationen dienen der Aktivierung der Füße, der Sensibilisierung und Massage der Fußsohlen, der Mobilisation der Sprunggelenke, der Kräftigung der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur sowie der Dehnung der Fußgewölbe und Plantarfaszien. Auch bei Neuropathie können durch Barfußlaufen, Gang-/ Standübungen und Fußtraining die Nerven und die Durchblutung im Fuß angeregt werden. Das Training hilft, die Krankheit zu mindern bzw. in Schach zu halten.

# Gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining bei OptiMum Training



UNSER HERBSTANGEBOT AUF SEITE 5 FÜR SIE

## Starterpaket Premium

**90 €**  
SPAREN

### Warum sollten Sie bei OptiMum trainieren?

**Fitnessstudio ist nicht gleich Fitnessstudio.** Seit 1998 haben wir uns auf unsere Kernkompetenz spezialisiert und perfektionieren seitdem stetig unser Konzept des gesundheitsorientierten Kraft- und Ausdauertrainings zum Wohle unserer Mitglieder. Ihre Gesundheit ist uns wichtig. Deshalb arbeiten bei uns nur fachlich kompetente Trainer und Studenten der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheit, die zusätzlich regelmäßig Fortbildungen u.a. in unserer hausinternen OptiMum Akademie durchlaufen.

### Das teuerste Training ist das, zu dem Sie nicht hingehen

Aus Enttäuschung über ausbleibende Erfolge und mangelnde Unterstützung scheitert in den meisten Fällen das Projekt „Training für die Gesundheit“ und man besucht bereits nach wenigen Malen das Studio nicht mehr. Durch das Prinzip unserer Trainingspatenschaft sowie unseren Angeboten zur Trainingsunterstützung durch Personal Training, bieten wir Ihnen die optimale Unterstützung, um Ihre Ziele zu erreichen. Halten Sie Ihren Alterungsprozess nicht nur auf, sondern kehren Sie ihn mit dem richtigen Training sogar um! Investieren Sie in Ihre Gesundheit und in ein neues Körpergefühl. Um das zu erreichen, begleiten wir Sie auf Ihrem Weg zum Trainingserfolg.

### Endlich erfolgreich trainieren: Personal Training nach Maß

Unsere intensive Trainingsunterstützung nach Maß hilft besonders in der Anfangsphase, ein regelmäßiges Training in den Alltag zu integrieren. Der feste wöchentliche Termin verschafft jede Woche höchste Motivation und noch schnellere Fortschritte auf dem Weg zum Trainingserfolg. Unsere Trainer begleiten Sie während Ihres 30minütigen Trainings und verschaffen Ihnen ein neues Körpergefühl.



**Jetzt Beratungstermin vereinbaren!**

#### OptiMum Training Bad Nauheim

Frankfurter Str. 23  
61231 Bad Nauheim  
06032 / 34 9995  
bad-nauheim@opti-mum.de

#### OptiMum Training Friedberg

Hanauer Str. 17  
61169 Friedberg  
06031 / 96 45 661  
friedberg@opti-mum.de

#### OptiMum Training Rosbach

Raiffeisenstr. 8  
61191 Rosbach  
06003 / 810182  
rosbach@opti-mum.de

#### OptiMum Training Oberursel

Tabaksmühlenweg 26  
61440 Oberursel  
06171 / 708875  
oberursel@opti-mum.de

RehaVitalisPlus  
Trainingsstätte

RehaVitalisPlus  
Trainingsstätte

  [www.opti-mum.de](http://www.opti-mum.de)