



## 1 - Jahres - Rückenprogramm

### Phase 1

Therapie  
8 Wochen

**100%**  
Rückentherapie-Center by Dr. WOLFF®

### Phase 2

Stabilisation und Sicherung  
8 Wochen

**50%**  
Rückentherapie-Center by Dr. WOLFF®

**50%**  
Training der Bewegungsmuskulatur

### Phase 3

Prävention und  
allgemeines Training  
8 Monate

**25%**  
Rückentherapie-  
Center by Dr. WOLFF®

**75%**  
Training der Bewegungsmuskulatur