

Ich bin 73 Jahre und ein hoffnungsloser Fall

es brauchte mehr als 1 Jahr an Bedenkzeit bis ich das Insekt im Glattal wieder aus der Schublade gezogen habe.

Dann aber ging es fast wie von alleine.

Voller Vorfreude habe ich mich im BB bei Fran Bollhalder und Herr Bestolosi angemeldet.

Das war die beste Entscheidung die ich je getroffen habe!

Mein Problem war nicht das Übergewicht.

Als ehemalige Ernährungsberaterin hatte ich schon immer auf eine gesunde und vollwertige Ernährung geachtet.

Meine Fehthaltung verursacht durch die starke Skoliose machten mir grosse Rückenprobleme.

Aus lauter Vorsicht und Schmerzen hatte ich mich nur noch geschont was fatale Folgen hinterliess.

Meine Rückenmuskulatur sowie das Bindegewebe wurde immer schwächer und erschlaffte.

Die Ärzte wollten meine Wirbelsäule versteifen und hatten schon ihre Messer geschliffen!

Das aber wollte ich auf keinen Fall.

Ich habe die Eigenverantwortung für meinen Körper selber bestimmt und das Ruder in die entgegengesetzte Richtung gesteuert.

Anstelle einer Operation Betreuung durch den Osteopathen und wöchentliche Behandlungen bei Frau Bollhalder.

Ein auf mich angepasstes Programm das etwa 2 Stunden dauerte, 1x ~~pro~~ Woche (10 Wochen)

Seit ein paar Monaten begeistert mich das Training auf dem neuen "Sensoprogerät" unter Anleitung! Zum Abschluss gönne ich mir eine wohlverdienende Massage - einfach herrlich!

Ich habe mir für zu Hause ein Rudergerät angeschafft auf dem ich täglich 30 Minuten trainiere.

Für meine Körperhaltung und Stärkung der inneren Muskulatur (Bauch + Rücken) habe ich im BB ein zusätzliches Programm.

Der sichtbare Erfolg meiner Skoliose wird auch von meinem Osteopathen bestätigt!

Ich bin mir heute bewusst dass sich meine Lebensqualität deutlich verbessert hat.

Dank der persönlichen Begleitung kann ich das BB-Anhänger in Dübendorf mit meinen nun positiven Erfahrungen bestens weiterempfehlen.

Heute bin ich schmerzfrei, beweglicher und kräftiger unterwegs mit neuer Lebensqualität.

Ich bleib dabei!

Jannas 2026
Yvonne Tschanz