

RÜCKEN FIT

ZIRKELTRAINING



Join Now

**AB 12.11.25 UM 20 UHR
IM GREEN FIT MAINZ**

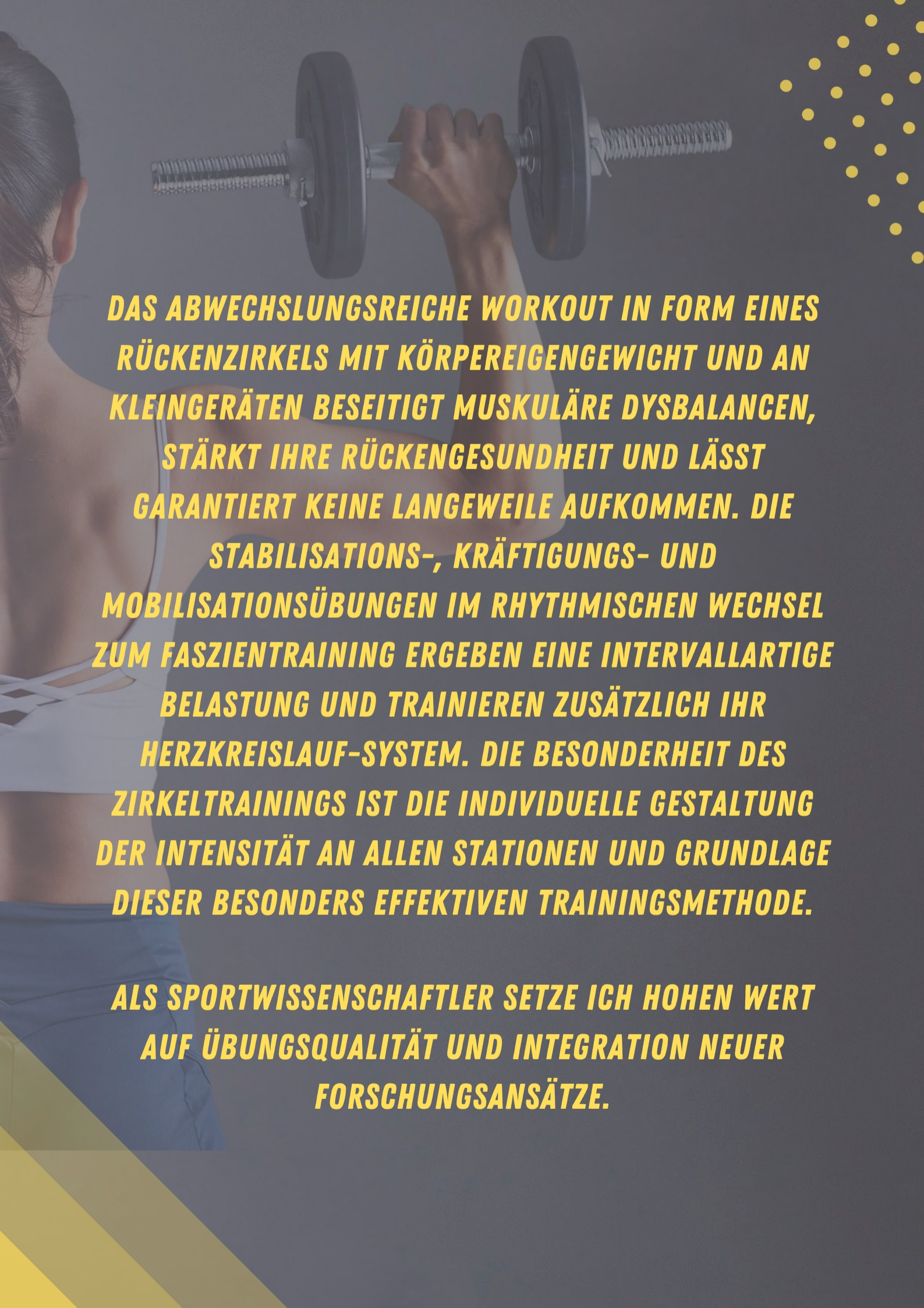
**INFO & ANMELDUNG:
WWW.BEWEGUNG-IST-MEDIZIN.DE**

**BIS ZU 100% BEZUSCHUSSUNG VON
DEN GESETZLICHEN KRANKENKASSEN!**



BARMER





DAS ABWECHSLUNGSREICHE WORKOUT IN FORM EINES RÜCKENZIRKELS MIT KÖRPEREIGENGEWICHT UND AN KLEINGERÄTEN BESEITIGT MUSKULÄRE DYSBALANCEN, STÄRKT IHRE RÜCKENGESUNDHEIT UND LÄSST GARANTIERTE KEINE LANGWEILE AUFGESAMMEN. DIE STABILISATIONS-, KRÄFTIGUNGS- UND MOBILISATIONSÜBUNGEN IM RHYTHMISCHEN WECHSEL ZUM FASZIEN-TRAINING ERGEBEN EINE INTERVALLARTIGE BELASTUNG UND TRAINIEREN ZUSÄTZLICH IHR HERZKREISLAUF-SYSTEM. DIE BESONDERHEIT DES ZIRKEL-TRAININGS IST DIE INDIVIDUELLE GESTALTUNG DER INTENSITÄT AN ALLEN STATIONEN UND GRUNDLAGE DIESER BESONDERS EFFEKTIVEN TRAININGSMETHODE.

ALS SPORTWISSENSCHAFTLER SETZE ICH HOHEN WERT AUF ÜBUNGSQUALITÄT UND INTEGRATION NEUER FORSCHUNGSANSÄTZE.