



RÜCKEN FIT

ZIRKELTRAINING

**AB 02. SEP., 20 UHR
IM GREEN FIT MAINZ**

WWW.BEWEGUNG-IST-MEDIZIN.DE

BIS ZU 100 % KASSEN-ZUSCHUSS

**DAS ABWECHSLUNGSREICHE WORKOUT IN FORM EINES
RÜCKENZIRKELS MIT KÖRPEREIGENGEWICHT UND AN
KLEINGERÄTEN BESEITIGT MUSKULÄRE DYSBALANCEN,
STÄRKT IHRE RÜCKENGESUNDHEIT UND LÄSST
GARANTIERTE KEINE LANGEWEILE AUFKOMMEN. 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.**