

# **RÜCKENFIT**

**ZIRKELTRAINING**



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

**JETZT ANMELDEN: [WWW.BEWEGUNG-IST-MEDIZIN.DE](http://WWW.BEWEGUNG-IST-MEDIZIN.DE)**

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



# RÜCKENFIT

## ZIRKELTRAINING

Das abwechslungsreiche Workout in Form eines Rückenzirkels an Groß- und Kleingeräten beseitigt muskuläre Dysbalancen, stärkt Ihre Rückengesundheit und lässt garantiert keine Langeweile aufkommen. Die Stabilisations-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen im rhythmischen Wechsel zum Faszientraining ergeben eine intervallartige Belastung und trainieren zusätzlich Ihr Herz-Kreislauf-System. Die Besonderheit des Zirkeltrainings ist die individuelle Gestaltung der Intensität an allen Stationen und Grundlage dieser besonders effektiven Trainingsmethode.

Dauer: 8-wöchiger Präventionskurs

Gebühr: 119,- Euro

