



# **RÜCKENFIT**

## **ZIRKELTRAINING**

**AB 03. SEP., 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 Herzkreislauf-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