

RÜCKEN FIT

Zirkeltraining



- ab 23. Nov.
- 20 Uhr
- Green Fit Mainz

Info & Anmeldung
www.bewegung-ist-medizin.de
mk@bewegung-ist-medizin.de

Bis zu 100% Bezuschussung von den
gesetzlichen Krankenkassen!

RÜCKEN FIT

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