



RÜCKEN FIT

Zirkeltraining

ab 22. Februar, 20 Uhr
im Green Fit Mainz

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

Bis zu 100% Bezuschussung von
den gesetzlichen Krankenkassen!



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.

Als Sportwissenschaftler setze ich hohen Wert auf Übungsqualität und Integration neuer Forschungsansätze.

**Dauer: 8-wöchiger Präventionskurs
kosten: 119,- Euro**