



Rückenzirkel

Stärke deine Muskeln - bleib' rückenfit!

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.

Das Kurskonzept ist als Präventionsmaßnahme anerkannt und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100% der Kursgebühr bezuschusst.

Hiermit lade ich Sie herzlich zu meinem nächsten Zirkeltraining ein.

	Start:	ab 23. August, sonntags von 11 bis 12 Uhr
	Ort:	Fitnessraum des TSC Mainz, Ebersheimer Weg 32, 55131 Mainz
	Dauer:	8-wöchiger Präventionskurs
	Gebühr:	109,- Euro
	Kursleiter:	Marko Kurtic
	Zielgruppe:	Einsteiger und Erfahrene
	Anmeldung:	marko.kurtic@yahoo.de
	Info:	www.bewegung-ist-medizin.de

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt. Bitte um rechtzeitige Anmeldung.

