



RÜCKEN FIT

ZIRKELTRAINING

INFO & ANMELDUNG:

WWW.BEWEGUNG-IST-MEDIZIN.DE

**AB 28.01.26 UM 20 UHR
IM GREEN FIT MAINZ**

BIS ZU 100% BEZUSCHUSSUNG VON DEN GESETZLICHEN KRANKENKASSEN!



BARMER



**DAS ABWECHSLUNGSREICHE WORKOUT IN FORM EINES
RÜCKENZIRKELS MIT KÖRPEREIGENGEWICHT UND AN
KLEINGERÄTEN BESEITIGT MUSKULÄRE DYSBALANCEN,
STÄRKT IHRE RÜCKENGESUNDHEIT UND LÄSST
GARANTIERT KEINE LANGEWEILE AUFGKOMMEN. DIE
STABILISATIONS-, KRÄFTIGUNGS- UND
MOBILISATIONSÜBUNGEN IM RHYTHMISCHEN WECHSEL
ZUM FASZIEN TRAINING 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.**