# RÜCKEN FIT

## ZIRKELTRAINING

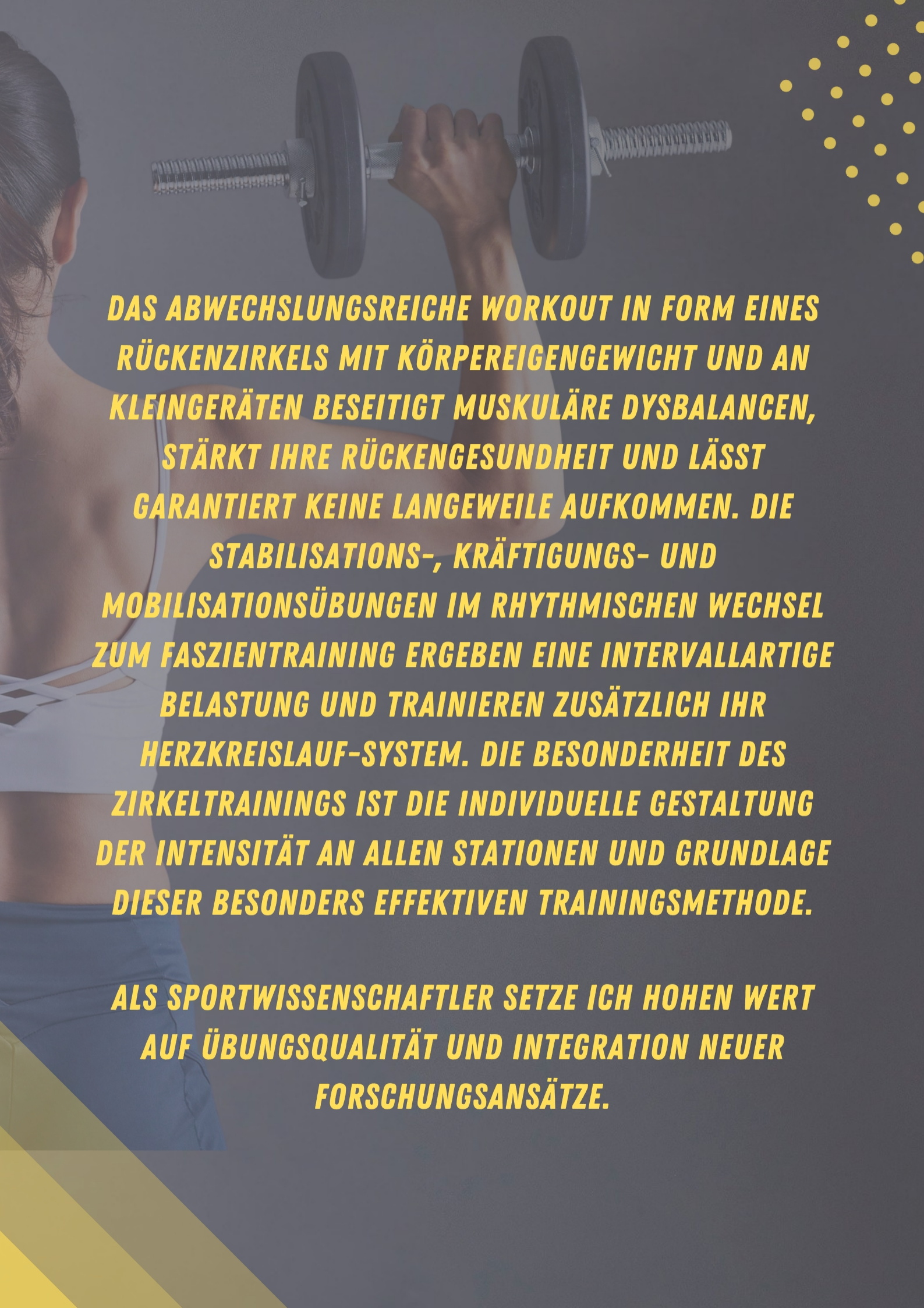



**AB 02.12.26 UM 20 UHR**
**IM GREEN FIT MAINZ**

**INFO & ANMELDUNG:**
**WWW.BEWEGUNG-IST-MEDIZIN.DE**

**BIS ZU 100% KASSEN-ZUSCHUSS**

BKK · Die Techniker · BARMER · AOK Die Gesundheitskasse. · DAK Gesundheit · hkk KRANKENKASSE



DAS ABWECHSLUNGSREICHE WORKOUT IN FORM EINES RÜCKENZIRKELS MIT KÖRPEREIGENGEWICHT UND AN 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.