

KOMPETENT. ZUVERLÄSSIG. EFFEKTIV.



RÜCKENGEUNDHEIT AM GERÄT

**PRÄVENTIONSKURS,
MIT RÜCKENTRAINERIN KATJA WESS!**

**NEUER
KURS
STARTET!**

**MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM
GROSSWALLSTADT**

Lützeltaler Straße 1a | 63868 Großwallstadt | Tel. 06022/25650
www.mtz-grosswallstadt.de | info@mtz-grosswallstadt.de





RÜCKENGESUNDHEIT AM GERÄT

Wir zeigen Ihnen, wie Ihr Rücken optimal gestärkt werden kann. Lernen Sie die Unterschiede zwischen einem gerätegestützten Training und einem Training ohne Kraftgeräte kennen und machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen mit den jeweiligen Vorteilen. Sie erlangen zudem wertvolles Grundlagewissen und erhalten viele Tipps für Ihren Alltag. Der Kurs gibt Ihnen somit einen umfassenden Gesamtüberblick zum Thema „Rückengesundheit“ und kann ein optimaler Start in Ihr persönliches Training sein. Da es sich hierbei um einen zertifizierten Präventionskurs handelt, werden die Kosten für diesen Kurs von Ihrer Krankenkasse ganz oder teilweise zurückerstattet.

ZU EMPFEHLEN...

- ▶ ...zur gezielten Stärkung Ihrer Rückenmuskulatur
- ▶ ...zum Erlernen rückenspezifischer Trainingsübungen
- ▶ ...zur Vorbeugung chronischer Rückenschmerzen
- ▶ ...zur Erhaltung oder Zurückgewinnung Ihrer Lebensqualität

**MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM
GROSSWALLSTADT**

Lützelalter Straße 1a | 63868 Großwallstadt | Tel. 06022/25650
www.mtz-grosswallstadt.de | info@mtz-grosswallstadt.de

