

KOMPETENT. ZUVERLÄSSIG. EFFEKTIV.



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

**FÜR EINEN GESTÄRKTEN
UND BESCHWERDEFREIEN RÜCKEN!**



**EINSTIEG
JEDERZEIT
MÖGLICH!**

**MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM
GROSSWALLSTADT**

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





**JETZT
ANMELDEN!**

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Ein gesunder Rücken kennt keinen Schmerz - erleben Sie die Freiheit eines gestärkten und beschwerdefreien Rückens! Kräftigen Sie hierzu Ihre Rücken- und Rumpfmuskulatur und verbessern Sie durch gezielte Übungen die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule. Die alltäglichen Probleme des unspezifischen Rückenschmerzes werden durch den Kurs gezielt reduziert sowie muskuläre Dysbalancen und Kraftdefizite Schritt für Schritt aufgearbeitet. Somit lernen Sie unterschiedliche Übungen eines umfangreichen Rückenprogrammes kennen und können Ihr Wohlbefinden erhalten bzw. nachhaltig verbessern.

ZU EMPFEHLEN...

- ▶ ...zum Kräftigen Ihrer Rücken- und Rumpfmuskulatur
- ▶ ...zur Verbesserung Ihrer Körperhaltung
- ▶ ...zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefinden
- ▶ ...zur Verbesserung der Durchblutung
- ▶ ...zum Erhöhen der Nährstoffversorgung Ihres Körpers

**MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM
GROSSWALLSTADT**

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

