

Rückenfit in 2 x 20 min/Woche

Beweglichkeit • Stabilität • Wohlgefühl



Sie wollen ...

- gezielt und mit Erfolg Rücken und Rumpf trainieren
- etwas für Ihre Gesundheit tun
- unter fachkundiger Anleitung üben
- in kurzer Zeit sehr viel erreichen
- medizinisch korrekt und motiviert trainieren
- und das auch mal in Alltagskleidung (z.B. während der Mittagspause)

Jetzt informieren!

Tel. 0921 / 7596815

www.rueckenrumpf.de



Öffnungs-/Trainingszeiten

Montag bis Freitag: 07.30 – 21:00 Uhr

Freitag: 07.30 – 20:00 Uhr

Samstag: 09.00 – 14:00 Uhr

Standort



- Für jedes Körpergewicht und jedes Alter
- Minimale Schweißentwicklung (mittagspausen-geeignet!)
- Unter Fachanleitung – an modernsten Spezialgeräten (einzigartig in Bayreuth)

Sie wollen nicht ...

- neben Bodybuildern oder Models trainieren
- Muskelberge aufbauen
- sich auf einen Marathon vorbereiten
- stundenlang üben
- extrem schwitzen

GesundheitsCenter  Niklas
*Alles für Sie
in einem Haus!*

GesundheitsCenter  Niklas
Rotmain | Rückenkompetenz

RueckenRumpf.de:

Für das Plus an Beweglichkeit • Stabilität • Wohlgefühl

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben sich entschieden, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Sie fühlen sich zwar eigentlich ganz wohl in Ihrer Haut. Wollen weder aussehen wie ein Bodybuilder noch wie Gr. 34-Model ... Aber Sie wollen beweglich bleiben, die Körperspannung erhöhen, Dysbalancen ausgleichen – und so etwas für Ihre Rückengesundheit tun!

Genau dafür ist RueckenRumpf.de optimal geeignet.

Mit einem Trainingsaufwand von gerade einmal 2 x 20 min. pro Woche sorgen Sie für ein deutliches Plus an Rücken- und Rumpf-Fitness. Erhöhen Ihre Beweglichkeit. Sorgen für eine verbesserte Stabilität. Und steigern das körperliche Wohlgefühl. Am besten, Sie starten jetzt gleich durch und vereinbaren einen Vor-Ort-Termin.

Ihr Team des GesundheitsCenters Niklas

1

Eingangsanalyse und Einweisung

Immer durch Fachpersonal!
Und falls notwendig: in enger Abstimmung mit Ihrem Arzt und/oder Therapeuten!

2

Fachkundige Begleitung und Betreuung

Durch ausgebildete Sport- und Physiotherapeuten.



7

Regelmäßige Konzeptüberprüfung und -anpassung

AUTOMATISCHE Neuausrichtung nach jeweils 30 Einheiten.



3

Trainieren mit Ziel und Plan

Progressiv gestaltet – mit regelmäßiger Zwischenanalyse.

4

Modernste Spezialgeräte

Nach dem Medizinproduktgesetz geprüft und zugelassen (einzigartig in Bayreuth).

6

Hocheffiziente, medizinisch korrekte Übungen

Gesicherte und geführte Bewegungsabläufe. Laufende Betreuung!

5

Wenige, kurze Trainingseinheiten

Training ohne Aufwärmen möglich. Minimale Schweißentwicklung. Deshalb auch in der Mittagspause und ohne spezielle Sportbekleidung möglich!

GesundheitsCenter Niklas

Tel. 0921 / 7596815

www.rueckenrumpf.de