

50 SCHMERZGEPLAGTE PERSONEN FÜR RÜCKENSTUDIE GESUCHT!

Rückenschmerzen adieu

Ein 6-Wochen-Rückenprogramm inklusive regelmässigem, moderatem Training kann Beschwerden deutlich lindern.

Die Zahlen sind erschreckend:

Ungefähr 214 Blicke aufs Handy pro Tag, knapp 30 Kilogramm Gewicht, die beim Blick nach unten auf unseren Nacken einwirken und durchschnittlich 10 Jahre, die wir allein am Arbeitsplatz im Sitzen verbringen – die sitz-intensive Freizeit noch nicht mitgezählt. Kein Wunder, dass der Rücken immer mehr Menschen Probleme bereitet. Und das, obwohl unser Körper eigentlich für ein bewegungsreiches Leben als Jäger:innen und Sammler:innen konzipiert wurde.

Einfache Lösung!

Die Folgen dieses Alltags kennen wir nur zu gut: Blockaden, Verspannungen und Bandscheibenvorfälle treten auf und beeinträchtigen unser Leben. Ärzte und Krankenkassen schlagen seit langem Alarm! Maggie Weber vom Gesundheitscenter "Fitpool" erklärt: „Unsere Muskulatur bildet sich ab dem 30. Lebensjahr ständig zurück. Das gilt natürlich auch für

die Muskulatur der Wirbelsäule. Die einzige Möglichkeit, diesen Abbau zu stoppen, ist zielgerichtetes Muskeltraining, mit dem der ganze Körper und speziell natürlich die Rückenmuskulatur, gestärkt wird.“

Die Chance packen

In der 6-wöchigen Rückenstudie, für die das Gesundheitscenter "Fitpool" als Standort lizenziert wurde, ist methodisches Vorgehen das A und O. Nach einer ausführlichen Analyse des individuellen Schmerzbildes inklusive wissenschaftlich basierter Testung, wird ein Trainingsplan erstellt, der speziell auf die individuellen muskulären Schwächen abgestimmt ist. „Natürlich erwartet jeden Teilnehmer auch eine detaillierte Einweisung an den Trainingsgeräten und unser geschultes Trainer-Team steht jederzeit für Hilfestellungen oder Rückfragen bereit“, führt Maggie Weber aus. „Nur so können wir sichergehen, dass auf eine fundierte Analyse auch tatsächlich die besten Resultate folgen!“ Und diese Resultate werden genau überprüft: Am Ende des 6-Wochen-Programms wird erneut ein ausführlicher Check durchgeführt, um die Fortschritte zu dokumentieren.

Jetzt können 50 Personen 6 Wochen für nur CHF 50.- teilnehmen

- inklusiver umfassender Rückenanalyse
- individuellem Trainingsplan
- persönlicher Beratung

Jetzt anrufen und
ganz unverbindlich Ihren
persönlichen Info-Termin
vereinbaren:
071 988 75 15



**6 WOCHEN FÜR CHF 50
TEILNEHMEN INKLUSIVE:**

- UMFASSENDE RÜCKENANALYSE
- INDIVIDUELLEM TRAININGSPLAN
- PERSÖNLICHER BERATUNG

**JETZT TERMIN VEREINBAREN:
071 988 75 15**

Ihr Gesundheitscenter mit Physiotherapie in Wattwil



fitpool

PREMIUM TRAINING

Jetzt anrufen und ganz unverbindlich
Ihren persönlichen Info-Termin vereinbaren:

071 988 75 15

info@fitpool.ch
www.fitpool.ch