



RICHTIG
BEWEGT -
WEG VOM
SCHMERZ!

FIT UND BEWEGT

Für Personen mit Rückenbeschwerden

Das 4-Wochen-Rückenprogramm nur CHF 99.-

Volkskrankheit Rückenleiden

Mittlerweile leiden 80% der Bevölkerung unter mehr oder weniger starken Rückenschmerzen, die sich chronifizieren können. Daher ist es nötig, als Ausgleich regelmässig Sport oder Gymnastik zu treiben, um alle Muskeln zu trainieren.

Rückenprobleme gezielt vorbeugen

Die meisten Tätigkeiten erledigen wir heute im Sitzen vor dem Computer, im Auto oder beim Fernsehen. Das Resultat ist eine verspannte Muskulatur durch die entsprechende Fehlhaltung. Die Folgen gehen von Schmerzen bis hin zu Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall.

7 Risikofaktoren für Rückenbeschwerden

- Sitzende Lebensweise
- Falsche Körperhaltung
- Mangelnde regelmässige Bewegung
- Übergewicht
- Einseitige Belastung
- Stress
- Schwere körperliche Arbeit

Rückenbeschwerden können durch regelmässiges und gezieltes Ausdauer- und Krafttraining deutlich gelindert werden. Profitieren Sie jetzt von unserem Angebot und melden Sie sich für das Rückenprogramm für nur CHF 99.- an.

Unser 4-Wochen-Rückenprogramm

- Rückenanalyse
- personalisierter Trainingsplan
- Trainingseinweisung
- Kontrolltermin
- Abschlusstest

Wir freuen uns auf Sie.

PizolCare AG, 8887 Mels, info@pizolcare.ch, www.pizolcare.ch

 www.facebook.com/pizolcare



Partner:

