

Rücken Wochen

vom 13.08. bis zum 17.09.2012



in MOERS

Bei 80% aller Menschen stellen sich mindestens einmal in Ihrem Leben Rückenschmerzen ein. Dabei entwickeln sich bei bis zu 35% der Betroffenen chronische Leiden.

Dies sind die häufigsten Ursachen für Rückenbeschwerden:

- ▲ *Bewegungsmangel*
- ▲ *häufiges Heben und Tragen von schweren Lasten*
- ▲ *dauerhafte, einseitige Belastung, wie Stehen und Sitzen*
- ▲ *schädliche Körperhaltungen wie das Arbeiten in gebeugter Haltung und mit extremer Verdrehung des Oberkörpers*

- ▲ **Körperhaltung verbessern**
- ▲ **Muskulatur aufbauen**
- ▲ **Beweglichkeit fördern**

Darum sollten Sie an den Rückenwochen teilnehmen:

- ▲ **Sie reduzieren Schmerzen und Verspannungen!**
- ▲ **Sie stärken Ihre Rücken- und Rumpfmuskulatur!**
- ▲ **Sie stabilisieren Ihre Gelenke!**
- ▲ **Sie kräftigen Ihre Sehnen und Bänder!**
- ▲ **Sie erhalten viele Tipps für einen gesunden Rücken im Alltag!**

... für einen gesunden Rücken!

Sichern Sie sich jetzt
Ihren Platz unter:



02841 / 88 14 844

„Seitdem wir regelmäßig
unsere Rückenmuskulatur
trainieren, geht es uns noch
besser! - Man sieht's, oder?“



8x Rückentraining

im proxomed® HealthCare Zirkel - inkl. Eingangsanamnese.

Nach einem kurzen Eingangstest,
bei dem wir Ihren Rücken analysieren
und Ihre Beweglichkeit kontrollieren,
erhalten Sie Ihr individuelles
Rückenprogramm.

Dies Programm wird auf das Ergebnis
Ihres Eingangstests abgestimmt.

Trainiert wird an speziellen
proxomed® Rückengeräten.
Dabei werden Sie von einem
Rückenspezialisten begleitet.

nur **39,90 €**
(statt 69,00 €)

Die Rückenwochen finden statt im:

JÖRN+BECKER

Becker PLUS

Averdunkshof 3-b

47447 Moers

02841 - 88 14 844

www.beckerplus.de

proxomed®
Qualität in Bewegung