



Fitnesstreff Bauma Wir stärken Ihnen den Rücken!

80% der Schweizer Bevölkerung leidet unter Rückenschmerzen. Männer sogar mehr als Frauen.

Das herkömmliche Kraft- und Fitnessstraining vermag Rückenprobleme nicht adäquat zu lösen. Um den Rücken in seiner Gesamtheit zu entlasten und zu trainieren braucht es verschiedene Ansätze. Durch Training der tiefliegenden und gelenksnahen Muskulatur sowie der Faszien können Sie Ihren Rücken wieder in einen stabilen und geschmeidigen, schmerzfreien Zustand bringen: wir zeigen Ihnen wie!

Im FitnessTreff Bauma können Sie Ihren Rücken stärken!

Jeder Kurs wird von fachkundigen Trainerinnen nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen so geführt, dass Sie Fortschritte und Resultate innert weniger Wochen spüren und sehen. Von sanft bis kräftig, bei uns kommen Sie dank unserer modernen Trainingsansätze immer ans Ziel. Die Zeit, die Sie bei uns im Training investieren, lohnt sich, und Ihr Rücken, ja Ihr ganzer Körper wird es Ihnen danken.

Die Rückmeldungen unserer Kunden bestätigen unsere Trainingswissenschaft und machen Freude!

Aufgepasst!

Männer trainieren anders als Frauen. Ihre Bedürfnisse bei einem Aufbaustraining unterscheiden sich wesentlich. Daher bieten wir ein spezifisches Konditions- und Rückentraining für Männer an, wo Männer unter sich trainieren. Aber auch Frauen kommen nicht zu kurz: Kurse wie Faszien-Kraft-Form, Faszientanz oder Konditionstraining für Frauen verschaffen Ihnen ein gutes, entspanntes, vitales Körpergefühl. Probieren Sie es aus! Erste Trainings sind gratis.

An unserem Stand auf der Bühne können Sie sich über unsere Kurse informieren aber auch zu Gesundheits- und Rückenfragen beraten lassen. Wir freuen uns auf Sie!

Wollen Sie nicht so lange warten? Sie können uns auch jetzt schon anrufen!

079 630 56 78

Bühne, Schulhaus Altlandenberg
www.fitnesstreffbauma.ch

GEWERBESHOW BAUMA
23. - 25. MÄRZ 2018

