

**Fitness  
Wellness  
Sport**

# GESUNDER RÜCKEN

ENDLICH SCHMERZFREI MIT DEM 3-PUNKTE-RÜCKENPROGRAMM

6 WOCHEN  
INTENSIV-  
RÜCKENTRAINING  
FR. 269.-

## DAS 3-PUNKTE-RÜCKENPROGRAMM

1. Rückencheck, Auswertung, persönliche Beratung
2. Sechs Wochen lang Rückentraining – alle 14 Tage Erfolgskontrolle und neue Übungen
3. Zweiter Rückencheck und Erfolgsanalyse

Haben Sie Rückenschmerzen, Nackenverspannungen oder gar schon einen Bandscheibenvorfall? Überzeugen Sie sich von unserem 3-Punkte-Rückenprogramm. Unsere speziell ausgebildeten Rückentrainer beraten Sie individuell und stärken und stabilisieren Ihren Rücken mit gezieltem Krafttraining. Selbstverständlich arbeiten wir auf Wunsch auch gerne mit Ihrem Therapeuten zusammen.

**Wir beraten und betreuen Sie individuell - damit Rückenschmerzen keine Chance mehr haben!**

**JETZT ANMELDEN: 071 755 50 66**

Rorschacherstr. 43 | 9450 Lüchingen | Tel. 071 755 50 66 | [www.vitalis-sports.ch](http://www.vitalis-sports.ch)