

Das Aktivprogramm für mehr (Rücken-)Gesundheit

# 8 RÜCKENWOCHEN

*mit System aktiv sein – fit bleiben*

- Rückenkraft-Analyse mit dem Backcheck Messsystem
- Mobilitätsmessung mit dem MoBee Messsystem
- Risikoanamnese
- Training an den five Geräten
- Gezielter Rumpfmuskelaufbau
- individuelle Trainingsdokumentation
- Fachkompetentes Personal
- Einsatz von medizinischen Trainingsgeräten

185,- €



**RÜCKENFITNESS  
ZENTRUM**

andrea jäger

Info und Anmeldung:

☎ 35 35 320

Internet:

[rueckenfitness-hannover.de](http://rueckenfitness-hannover.de)

Rittergut Bemerode  
Brabeckstraße 167d  
30539 Hannover

# ATMEN IST LEBENSQUALITÄT

## 10 TRAININGSEINHEITEN

bei u. a.

- Chronischen Rücken- und Nackenbeschwerden
- Schleudertrauma
- Atemnot / Kurzatmigkeit
- Schnarchen

199,- €\*

\* anerkannt als Atemtherapie der privaten Krankenversicherung

**SPIRO TIGER®**  
Ausdauertraining für die Atmung



**RÜCKENFITNESS  
ZENTRUM**  
andrea jäger

Info und Anmeldung:  
☎ 35 35 320

Internet:  
[rueckenfitness-hannover.de](http://rueckenfitness-hannover.de)

Rittergut Bemerode  
Brabekstraße 167d  
30539 Hannover

Kompetenzzentrum für  
Spiro Tiger/Atemtraining