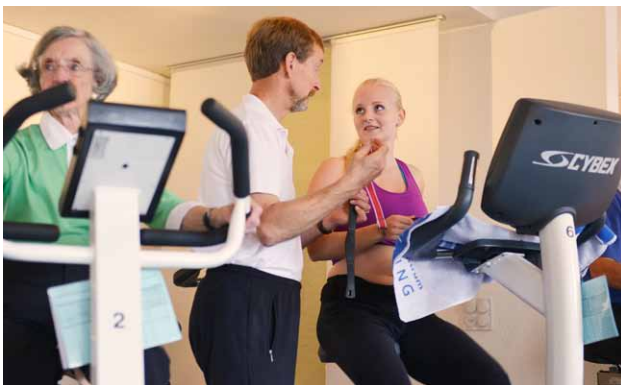




Ihr Rücken ist unsere Stärke

Allgemeines Aufbautraining



Durch den bewegungsarmen Lebensstil verkümmert die Muskulatur des Bewegungsapparates. Verschiedene Verschleisserscheinungen (z.B. Arthrosen, Bandscheibenschäden, Muskelverspannungen etc.) sind die Folgen.

Die durch allgemeines Aufbautraining gestärkten Muskeln und die dadurch verbesserten Bewegungsabläufe schützen Gelenke und Weichteile vor Überbeanspruchung im Alltag.

Im Rücken Trainings Center erhalten Sie betreutes Aufbautraining. Unser speziell ausgebildetes Betreuungspersonal weiss kompetent mit den verschiedenen Aspekten des gesamten Bewegungsapparates umzugehen.

Trainingsinhalte: Nach einer eingehenden Bestandaufnahme werden Sie instruiert in den spezifisch für Sie zusammengestellten Übungen in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Dies gibt Ihnen die nötigen Fähigkeiten, die im Zusammenwirken ein körperliches Wohlbefinden fördern.

Sie werden angeleitet, kontrolliert, allenfalls korrigiert und professionell durchs Training geführt.

Uns ist wichtig, Sie kompetent und sicher zu Ihrem Ziel zu führen!

Falls Sie sich für dieses Angebot interessieren und Sie noch weitere Fragen haben, kontaktieren Sie uns oder schauen Sie unverbindlich bei uns herein.

„Es gibt nicht Gutes – ausser man tut es!“ (Erich Kästner)

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr: 7.30 – 20.00 Uhr

Mi: 7.30 – 12.30 Uhr und 14.00 – 20.00 Uhr

Sa: 8.30 – 12.00 Uhr

Rücken | Trainings | Center

Bahnhof SBB, Seestrasse 2, 3600 Thun

033 221 03 50

www.rtc-thun.ch