



RICHTIG  
BEWEGT -  
WEG VOM  
SCHMERZ!

---

# FIT UND BEWEGT

Für Personen mit Rückenbeschwerden

---

# Das 4-Wochen-Rückenprogramm nur CHF 99.-

## Volkskrankheit Rückenleiden

Mittlerweile leiden 80% der Bevölkerung unter mehr oder weniger starken Rückenschmerzen, die sich chronifizieren können. Daher ist es nötig, als Ausgleich regelmässig Sport oder Gymnastik zu treiben, um alle Muskeln zu trainieren.

## Rückenproblemen gezielt vorbeugen

Die meisten Tätigkeiten erledigen wir heute im Sitzen am PC, im Auto oder beim Fernsehen mit dem Resultat von verspannter Muskulatur durch die Fehlhaltung. Die Folgen sind Schmerzen bis zu Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall.

## 7 Risikofaktoren für Rückenbeschwerden

- Sitzende Lebensweise
- Falsche Körperhaltung
- Mangelnde regelmässige Bewegung
- Übergewicht
- Einseitige Belastung
- Stress
- Schwere körperliche Arbeit


Rückenbeschwerden können durch regelmässiges und gezieltes Ausdauer- und Krafttraining deutlich gelindert werden. Profitieren Sie jetzt von unserem Angebot und melden Sie sich für das Rückenprogramm für nur CHF 99.- an.

## Unser 4-Wochen-Rückenprogramm

- Rückenanalyse
- personalisierter Trainingsplan
- Trainingseinweisung
- Kontrolltermin
- Abschlusstest

Wir freuen uns auf Sie.

PizolCare AG, 8887 Mels, [info@pizolcare.ch](mailto:info@pizolcare.ch), [www.pizolcare.ch](http://www.pizolcare.ch)

 [www.facebook.com/pizolcare](https://www.facebook.com/pizolcare)



Partner:

