



Intelligente Rückenfitness im Rückenhaus

und in Ihren Räumen | an gewählten Standorten
mit Gesundheits-Trainerin Susanne Sedello DAS RÜCKENHAUS Villingen-Schwenningen

Praxis 3-D Fitness x 8 Intelligente Rückenfitness und Körperbewegung für Menschen, für die normale Fitness nicht möglich ist, aus Zeit-, Alters- oder Gesundheitsgründen.

Methode: Seit 2005 / 6 Jahre erfolgreich auf dem Markt.
Der Körpereinsatz ist gering bis mittel. Der Wirkungsgrad ist hoch.

Methodenbeschreibung: Bandscheiben / Rücken / Ganzkörper-Wirkung:

Wie eine große Massage. Ein Ganzkörpertraining, das intensiv nach innen wirkt. Nervenreize über das gesamte Nervensystem sendet. Intensivtraining. Einzeltraining: Individual-Körpertraining angepasst an die Erkrankungssituation. Bewegungsteile im Liegen, Sitzen. Fünf Wirkmechanismen. Mit Wring-Effekt / Anspannungswinkeln wird der Körpereinsatz gering gehalten und ist auch für Menschen mit Erkrankungshintergrund / hohem Alter durchführbar.

DAS RÜCKENHAUS

Praxis Susanne Sedello 3-D Fitness x 8 www.3-d-fit.de
Warenburgstrasse 32 78050 Villingen Tel 07222 94 66 160
Öffnungszeiten Mo-Mi 9-13 Uhr | 15-16 Uhr | Do 15-19 Uhr

Einzeltraining | Reha | Coaching | Seminare | Ausbildung
Privatabrechnung | Krankenkassenanerkennung teilw. mögl.
Kontakt Tel 07721 94 66 160 | eMail kontakt@3-d-fit.de
Probetraining 0,5 Std. Euro 9,95 Termine nach Vereinbarung
Reguläres Einzeltraining 0,5 Std. Euro 25 | 1 Std. Euro 38
Praxis-Einzeltraining durch Autor.Trainer-Vertretung möglich.