



# DIE GROSSE PLATTLINGER RÜCKENSTUDIE

- 140,00 EUR
- Krankenkassengefördert - bis zu 100% Kostenübernahme
- 6 Wochen Training mit 12 Trainingseinheiten
- Anamnese
- Therapeutische Gesundheitsberatung

+ 1 MASSAGE  
GESCHENKT

## Marquardt Medizinisches Trainingszentrum

Deggendorfer Straße 40 · 94447 Plattling  
T. 09931 981800 · info@marquardt-physio.de  
[WWW.PHYSIOTHERAPIE-MARQUARDT.DE](http://WWW.PHYSIOTHERAPIE-MARQUARDT.DE)



**MARQUARDT**  
MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

# DIE GROSSE PLATTLINGER RÜCKENSTUDIE

Regelmäßiges Training ist so wichtig wie das Zähneputzen. Es ist nicht sonderlich vergnüglich aber einfach nötig um gesund zu bleiben oder gesund zu werden.

Die Effizienz unseres Trainings möchten wir beweisen. Im Rahmen einer 6-wöchigen Studie trainieren Sie 2 x pro Woche für je 35 Minuten.

## ABLAUF

### 1. TRAINING

Eingangskcheck & persönliche Einweisung mit einem unserer kompetenten Therapeuten.

### 2. - 12. TRAINING

Freies Training ohne Terminbindung

### 13. TRAINING

Abschlusscheck

Unsere Sporttherapeuten werden Sie während dieser 6 Wochen aktiv begleiten & betreuen.

### Lassen Sie es uns beweisen:

Aktives und gesundheitsorientiertes Training kann Rückenschmerzen lindern oder teils ganz beseitigen.

## TEUFELSKREIS RÜCKENSCHMERZEN

Verspannungen und Schmerzen führen zu Schutzhaltung

Bewegungsmangel und einseitige Tätigkeit

Fehlhaltung und starke Gelenkbelastung

Muskulatur erschlafft und verkürzt

## DER EINZIGE AUSWEG

Verspannungen und Schmerzen können gelindert werden

Ausgewogenes Training von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination

Bessere Haltung und weniger Belastung der Gelenke

Schwache Muskeln werden stärker und verkürzte Muskeln beweglicher

## Marquardt Medizinisches Trainingszentrum

Deggendorfer Straße 40 · 94447 Plattling  
T. 09931 981800 · info@marquardt-physio.de  
[WWW.PHYSIOTHERAPIE-MARQUARDT.DE](http://WWW.PHYSIOTHERAPIE-MARQUARDT.DE)

