



GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN
GMBH

XXL ZIRKEL



WIR HELFEN IHNEN, IHRE ZIELE ZU ERREICHEN
UND BIETEN IHNEN EIN UMFANGREICHES SPEKTRUM AN
THERAPEUTISCHEN UND PRÄVENTIVEN MASSNAHMEN.

INFOS IM ÜBERBLICK:

FÜR WEN IST DER KURS? Adipöse Patienten, die abnehmen und ihre Figur formen wollen.

INHALT: Geführtes Krafttraining an den Geräten in Verbindung mit verschiedenen funktionellen Übungen. Das Training an Geräten ist gelenkschonend und regt speziell den Stoffwechsel an und dient dem Kraftaufbau. So werden sowohl das HKS, als auch die wichtigsten Muskelgruppen trainiert.

ZIEL: Aufbau und Kräftigung der gesamten Muskulatur und die Gewichtsreduktion.

INTERESSE GEWECKT? FÜR WEITERE FRAGEN:



GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN
GMBH

www.st-josef-moers.de