

Vitalbehandlung des Monats

BACK-CHECK®-KRAFTMESSUNG ALLER HALTUNGSRELEVANTEN MUSKELGRUPPEN



Herkömmliches Krafttraining der oberflächlichen Rückenmuskulatur behebt die Ursache von Rückenschmerzen nicht. Im Gegenteil, wer nur die sichtbaren Muskeln trainiert, kann unter Umständen durch ein solches Training die Probleme noch vergrößern. Mit dem Back-Check® steht uns ein Gerät zur Verfügung, mit dem wir die muskulären Kraftdefizite und Dysbalancen identifizieren und vor allem auch objektiv messen können. Dadurch ist es möglich, Trainingspläne um vieles effizienter zu gestalten und den Trainingserfolg zu sichern. Ziel ist es, die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel zu stabilisieren.

Behandlungsdauer ca. 45 min.

ZUM KENNENLERNPREIS VON € 74,--
(ANSTATT € 89,--)

Gültig von 1. Juni bis 22. Juni 2025

MEHR BALANCE. WENIGER ÜBERLASTUNG.

Um gezielt zu trainieren, ist das A & O zu wissen, welche Muskelpartien sind zu stark ausgeprägt und welche zu schwach.

Mit dem gezielten Trainingsplan bringt man den Körper wieder in die Muskuläre Balance.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an unsere Vital & Spa Rezeption
Erreichbar jeweils Montag bis Samstag von 08:00 bis 17:30 Uhr,
Sonn- & Feiertage von 08:00 bis 14:00 Uhr, oder per Telefon mit der Durchwahl -82.
Wir beraten Sie gerne!
www.dersteirerhof.at

**DER
STEIRER
HOF**
Bad Waltersdorf