



flexx  
Das RÜCKGRAT-Konzept!



## Ihre Vorteile:

- ✓ flexx steigert Ihre Beweglichkeit, stabilisiert und wirkt Schmerzen entgegen
- ✓ flexx richtet Sie wieder auf und schenkt Ihnen neues Wohlbefinden
- ✓ flexx optimiert Ihre Durchblutung und Ihren Lymphfluss
- ✓ flexx beseitigt Ihre Verspannungen
- ✓ flexx strafft Ihr Bindegewebe
- ✓ flexx steigert die Fettverbrennung
- ✓ flexx formt Ihren Körper



Hardenbergstraße 30 • 95326 Kulmbach  
Telefon: 09221-877822  
[www.fit-n-fun.de](http://www.fit-n-fun.de)

flexx  
Das RÜCKGRAT-Konzept!





## Rückenschmerzen?

Unter Anleitung unserer speziell ausgebildeten fle.xx Instruktoren erleben Sie, wie Sie durch fle.xx Ihrem Rücken neue Beweglichkeit schenken, Ihr Wohlbefinden steigern, Schmerzen entgegenwirken und Ihre Figur straffen. Zusätzlich erhalten Sie sich bis ins hohe Alter eine aufrechte Haltung.

*fle.xx ist das Ergebnis aus über 20 Jahren Erfahrung und Wissen der Rückgrat-Gruppe. Der Erfolg unserer Kunden bei der Bekämpfung Ihrer Rückenschmerzen, Haltungsverbesserung und auch Figurformung bestätigt dies täglich!*

## flexx hilft!

*Wer kennt das nicht?* In unserem anspruchsvollen Alltag nehmen wir häufig eine nach vorne gebeugte Haltung ein: Wir arbeiten im Sitzen, wir fahren Auto im Sitzen, abends sitzen wir auf dem Sofa und auch im Schlaf rollen wir uns zusammen. Mit zunehmendem Alter passt sich unsere Muskulatur immer mehr dieser Haltung an. Die Folgen sind eine verkürzte Brust-, Bauch- und Hüftbeugemuskulatur. Dies macht sich durch Schmerzen im Rücken und durch Verspannungen im sensiblen Hals-Nacken-Bereich bemerkbar.

*Wir machen Sie beweglich!* Mit fle.xx trainieren Sie Ihre Muskeln nicht in die Dicke, wie durch herkömmliches Krafttraining, sondern in die Länge. Ihre Ergebnisse sind: mehr Beweglichkeit und eine lange, schlanke, kräftige Muskulatur.

*Wir bringen Sie in Form!* Durch ein Training mit fle.xx wird Ihre Durchblutung und Ihr Lymphfluss angeregt und optimiert. Dies entgiftet Ihr Bindegewebe, kräftigt Ihre Muskulatur und Fettpölsterchen verschwinden.

*Wir richten Sie auf!* Ein Mensch ist so alt wie seine Wirbelsäule und wie diese ihm erlaubt sich uneingeschränkt zu bewegen. Also: nur wenn wir uns bewegen – und das in alle Richtungen – bleibt unser Rücken schmerzfrei und wir fühlen uns wohl. Mit fle.xx lernen Sie sich aufzurichten und die natürliche Beweglichkeit, die wir bei kleinen Kindern als selbstverständlich ansehen, wiederherzustellen.

Dieses Wissen kombiniert mit Lehren aus dem Yoga, neuester sportmedizinischer Trainingstherapie und unserer langjährigen Erfahrung ergibt das fle.xx-Konzept.

## Ihr Lohn:

Eine flexible, lange Muskulatur, mehr Wohlbefinden für Ihren Rücken und einen schmerzfreien Alltag mit neu gewonnener Beweglichkeit. Als schöner Nebeneffekt wird Ihre Figur geformt.

*Fangen Sie an!*

