



EIN GEGENPOL ZUM ARBEITSALLTAG - FIVE

Durch sitzende und einseitige Tätigkeiten im Alltag und Arbeitsplatz ergeben sich Funktionsstörungen des Bewegungsapparates, weshalb der Durchschnittsbürger zu Rückenschmerzen neigt, die häufig bis zu Bandscheibenvorfällen reichen können.

Five richtet den Bewegungsapparat wieder auf, sodass dessen natürliche Beweglichkeit und Funktionalität wiederhergestellt werden kann.

Im Unterschied zum klassischen Dehnen wird beim five-Training eine gleichzeitige Kraftbelastung der Muskeln gefordert. Dieser Reiz führt dazu, dass der Muskel ein neues Bewegungsmuster erlernt und wieder auf seine ursprüngliche Länge gebracht werden kann.

Die five-Methode ist Menschen jeden Alters zugänglich und kann unabhängig von sportlichen Vorkenntnissen bei jeder Person eingesetzt werden.

Jetzt Probetraining vereinbaren!

07042 - 940108

thommy **SPORTS**
fitness & more