

## **Rückenfit beim TV Kilchberg** – das präventive Training mit hohem Spassfaktor für einen gesunden und schmerzfreien Rücken.

Seit Januar 2008 findet das **Rückenfit** in der Turnhalle Brunnenmoos immer Montags von 19 bis 20 Uhr statt. Jeden Montag findet somit eine immer wachsende Zahl von Aktiven, ein motivierendes Trainingsprogramm mit mobilisierenden und kräftigenden Übungen für Rücken und Körpermitte. Für den Trainingsleiter Wolfgang Kleinholz steht als gepr. Präventologen, Rückenschultrainer, Personaltrainer und lizenziertem Fitnesstrainer neben dem gesundheitlichen und präventivem Aspekt auch der Spass am Training und an den Übungen mit im Vordergrund.

„Der Spassfaktor und damit die Motivation sind beim Training ist enorm wichtig. Denn schliesslich sollen alle gern wieder kommen. Mich selbst freut besonders, dass die Teilnehmer bereits nach einigen Lektionen ganz deutliche Fortschritte erzielen und sich „*rückenfit*“ fühlen.“

Das gesundheitsorientiertes Training und Rückenprävention tatsächlich Spass macht und was bringt, davon kann sich jeder gern selbst überzeugen – beim **Rückenfit** im TVK. Das **Rückenfit** ist geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene. Übrigens zum Stressabbau hervorragend geeignet.