

## Philosophie der Bewegung – Gewinn für den Rücken.

Der Mensch ist so jung, wie seine Wirbelsäule flexibel ist. Nur wenn wir uns bewegen – und das in alle Richtungen, bleibt unser Rücken schmerzfrei. Dieses Wissen kombiniert mit neuester sportmedizinischer Trainingstherapie ergibt das fle-xx.classic Konzept.

Auf Ihrem Weg zu mehr Beweglichkeit unterstützen die fle-xx.classic Geräte Sie, so dass sich Ihr Körper trotz der neuen, oftmals ungewohnten Bewegungen immer in einer optimalen und sicheren Position befindet.

**Machen Sie den Test.**  
Unsere Trainer beraten Sie gerne.



Die 8 Geräte der fle-xx.classic Serie im Überblick

JETZT AUCH IN IHREM STUDIO



Fitness- und  
Gesundheitsclub TSV Haar  
Höglweg 7  
85540 Haar  
Tel +49 89 46230617

Informieren Sie sich in diesem Studio unter:  
[www.tsv-haar.de](http://www.tsv-haar.de)  
oder telefonisch unter: 089 46230617



das Rückgrat-Konzept

fle-xx Rückgratkonzept GmbH  
Petrusplatz 11-15  
89231 Neu-Ulm

das Rückgrat-Konzept



classic  
SERIE

Begegnet Schmerzen  
mit **Bewegung.**  
Hält Ihnen  
den Rücken frei.

## Rückenschmerzen: Ein Kreuz unserer Zeit.

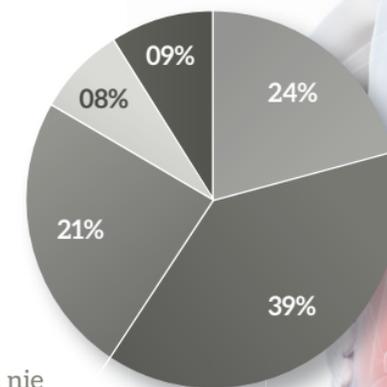
### Wer kennt das nicht?

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.

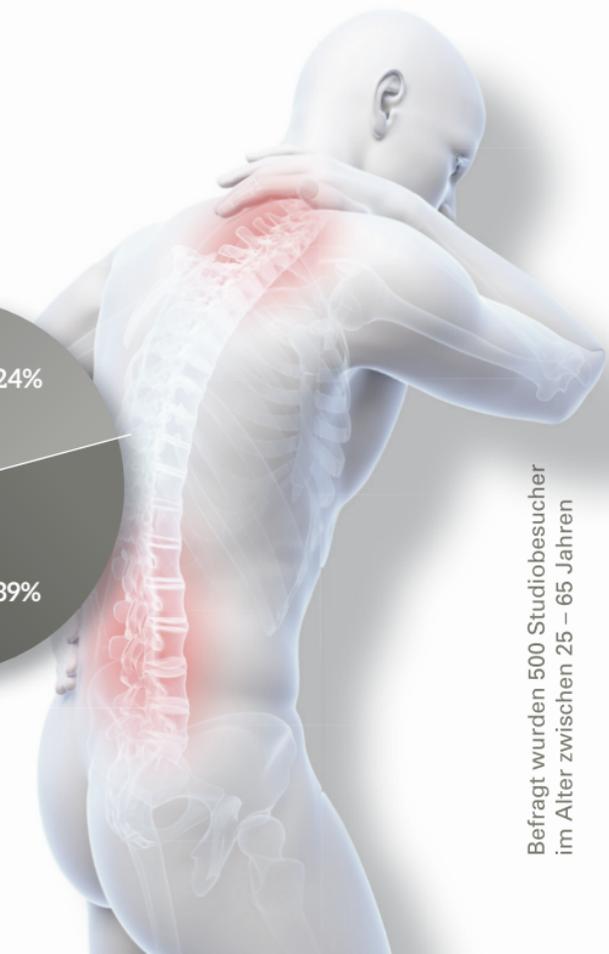
### Beweglichkeit zurückverlangen

Mit zunehmendem Alter passt sich unsere Muskulatur immer mehr dieser Haltung an. Die Folge ist eine verkürzte Brust- und Bauchmuskulatur. Dies macht sich durch Schmerzen im Rücken und durch Verspannungen im sensiblen Hals-Nacken-Bereich bemerkbar. fle-xx.classic hilft den Betroffenen sich wiederaufzurichten und ihre Beweglichkeit wiederherzustellen.

„Leiden Sie unter Rückenschmerzen?“



09% Nein, nie  
08% Ja, permanent  
24% Ja, häufig  
21% Ja, selten  
39% Ja, manchmal



Befragt wurden 500 Studiobesucher im Alter zwischen 25 – 65 Jahren

## Ihr neues Gefühl für **Beweglichkeit** – mit fle-xx im Rücken.

Löst Rückenprobleme. Schenkt Schmerzfreiheit.

Die fle-xx.classic Serie ist ein Trainingszirkel mit systematischen Übungen zur Behebung von tief sitzenden Fehlhaltungen. Im Prinzip ein Gegenmittel zum modernen Alltag, der für den Bewegungsapparat nicht viel übrig hat. Die fle-xx.classic Serie mit ihrem ausgedehnten Wirkprinzip stärkt auch nachhaltig Ihr Wohlbefinden. Dabei werden die verkürzten Muskeln gezielt in die Länge trainiert und gestärkt – nach der Methode „Leicht und locker“.

Schon nach wenigen Wochen zeigt Ihr Training Wirkung – mit zunehmender Beweglichkeit und einem geschmeidigeren Körpergefühl. Der fle-xx.classic Zirkel umfasst 8 Grundgeräte und diverse Zusatzübungen jenseits der Geräte. Die Übungen sind so einfach wie effektiv und für jeden auch leicht durchzuführen.

- 12 leicht zu erlernende Übungen
- 14 trainierte Muskelgruppen
- 14 Minuten Trainingsaufwand
- 25 Jahre Erfahrung



fle-xx Hase



fle-xx Pilz



fle-xx Spagat



fle-xx Brücke



fle-xx Brust



fle-xx Beinbeuger



fle-xx Hüfte



fle-xx Beinstrecker

## Kleine Mühen – großer Lohn.

Für einen schmerzfreien Alltag mit neu gewonnener Beweglichkeit:

Unsere Trainer beraten Sie gerne

Infos auch unter: [www.fle-xx.com](http://www.fle-xx.com)

