Inhalt und Trainingsablauf

Für Deine Challenge hast Du **sechs Wochen** lang Zeit. Dein individuelles Training besteht aus 3 x 10 Übungen, die Du mindestens zweimal die Woche ausführst. Alle zwei Wochen schalten wir Dir einen neuen Trainingsplan frei. Eine Trainingseinheit ist zwischen 30 und 45 Minuten lang.

In Deinem Login-Bereich hast Du **jederzeit vollen Einblick in Deine Trainingsfortschritte**, kannst Deine Übungsvideos und Trainingspläne einsehen und erhältst die besten Tipps für Motivation, Ernährung und einen bewussten Alltag. Und wenn Du noch weitere Motivation brauchst, schicken wir Dir so oft Du möchtest, eine Trainigserinnerung auf Dein Handy. Um Dir maximale Flexibilität zu garantieren, kannst Du die Rücken Fit Challenge **von allen internetfähigen Endgeräten** abspielen.

Bereit für die Challenge? Jetzt anmelden auf www.rueckenfitchallenge.de!

Sport-Tec Schwingstab:

Der Schwingstab hat eine Länge von 160cm und eignet sich ideal zum Training der tiefen und stabilisierenden Muskulatur.
Er lässt sich sowohl mit einer als auch mit beiden Händen sicher und bequem greifen.
Die Gewichte an den Enden des Stabes bestehen ebenfalls aus Gummi und schützen hierdurch sowohl Stab als auch Umgebung vor Beschädigungen beim versehentlichen Anschlagen.
Durch die spezielle Beschaffenheit des Stabes lässt sich dieser leicht in Schwingung versetzen, hierbei bietet das Fiberglas-Material eine stabile Grundlage.
Verschiedene Intensitäten des Schwingens ermöglichen ein Training mit dem Schwingstab auf unterschiedlichen Trainingsniveaus.

Rücken Fit Challenge

RFC-Fitness GmbH
Usedomer Str. 8
13355 Berlin
info@rfc-fitness.de
www.rueckenfitchallenge.de
Tel.: 0331 58 29 142 0
Fax: 0331 58 29 142 9

Produkteigenschaften:

Material: Fiberglas
Länge 160 cm
Grifflänge: 26,5 cm
Gewicht: 615 g

Der Schwingstab wird Dir direkt nach Deiner Anmeldung geschickt

Die Rücken Fit Challenge: Onlinetraining nach Maß!

Die Rücken Fit Challenge ist ein **hocheffektives Onlinetraining**, mit dem Du gezielt an Deinen persönlichen Schwachstellen arbeiten kannst – wann und wo du willst! Aus über 120 Übungsvideos, die auf aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen, Ansätzen von internationalen Rückenexperten und aktuellen Trends, wie dem Faszientraining beruhen, erstellen wir Dir deinen ganz persönlichen Trainingsplan. Damit verhelfen wir Dir in nur sechs Wochen zu einem gesunden Körpergefühl. Jetzt anmelden auf www.rueckenfitchallenge.de!

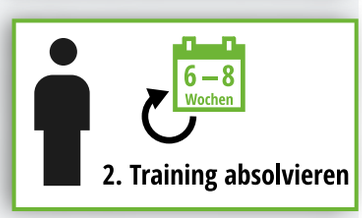
- **Optimal auf Dich abgestimmter Trainingsplan**
- **Sechs Wochen lang trainieren, wann und wo Du willst**
- **Über 100 praxisbewährte Übungen**
- **Elemente aus dem hochaktuellen Faszientraining**
- **Detaillierte Trainingsvideos mit Tipps für eine richtige Ausführung**
- **Frei wählbare Schwierigkeitsstufen**
- **Über 20 Videos zu rückenfreundlichen Haltungen im Alltag**
- **Tipps zu Ernährung, Motivation und richtiger Einstellung**

Wie fit ist Dein Rücken?

mach den Selbsttest!

Die wichtigste Voraussetzung für ein effektives Rückentraining? Kenne Deine Schwachstellen! Wir haben sieben einfache Übungen zusammengestellt, mit denen Du Deine Rückenfitness testen kannst. Mit Deinen Ergebnissen können wir Dir genau sagen, was Deine Problembereiche sind. Wenn du anschließend motiviert genug bist, aktiv an Dir zu arbeiten, erstellen wir Dir Deinen ganz persönlichen Online-Trainingsplan. Gespannt? Dann starte jetzt den Selbsttest!

* *Kostenübernahme*

Die Rücken Fit Challenge ist als eines der ersten reinen online Programme nach § 20 SGB V zertifiziert.

Das bedeutet für Dich?
Du kannst Dich kostenlos für Deine Challenge anmelden. Nutze hierfür den **Gutscheincode**, welchen Du von Deinem Arbeitgeber erhältst. Gib den Code unter rueckenfitchallenge.de unter ‚Login/Anmelden' -> ‚Jetzt Anmelden' bei dem Feld für Rabattcodes ein und die Anmeldung ist dann automatisch kostenlos.
Die Kosten übernimmt Dein Arbeitgeber.