

ANZEIGE

Tutzinger Firma stellt neue »Rücken-Fit« garantiert opti

Tutzinger – Rückenschmerzen haben sich zu einer Volkskrankheit entwickelt. Falsche Belastung und langes Sitzen führen meist zu dauerhaften Verspannungen und Fehlhaltungen. Wurde die Ursache vom Arzt erkannt, wird oft ein gezieltes Training empfohlen, das die Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigt und die Beweglichkeit des Betroffenen spürbar verbessert. Die Tutzinger Firma „PSF Film + Video GmbH“ hat vergangene Wo-

che eine neue DVD auf den Markt gebracht, mit der Beschwerden an Bandscheiben gelindert und Verspannungen im Bereich von Hals, Schultern, Nacken und Kreuz gelöst werden können. Zudem zeigt die 165-minütige DVD „Rückenfit“, die das Beste aus der Produktionsreihe „TELE-GYM“ der vergangenen zehn Jahre zeigt, wie verkürzte Muskelpartien gedehnt werden können und wie durch gezielte Gymnastik zur Be-

weglichkeit der Wirbelsäule und zur Kräftigung der Muskulatur beigetragen werden kann.

Das Trainingsprogramm enthält neben klassischer Gymnastik auch Übungen aus Fernost. „Es ist für jeden Geschmack und für jede Altersstufe das Richtige dabei“, verspricht Produzent Peter Stückl. Neben Bestandteilen aus den DVDs „Nordic Walking“, „Pilates“, „Problemzonenstraining“ und „Hatha-Yoga“ beinhaltet die Neuerscheinung auch Einflüsse aus integriertem Qi Gong und der Feldenkrais-Methode.

Zu bestellen ist die DVD „Rückenfit – Das Beste aus TELE-GYM für Bandscheibe, Halswirbelsäule & Co.“ (Bestellnummer 1102) unter Telefon 08158/995499. Wer sich zudem über die weiteren 31 „TELE-GYM“-DVDs von der „PSF Film + Video GmbH“ informieren möchte, klickt auf www.psf-film.de oder www.telegym.de. Übrigens werden Teile des Fitnessprogramms täglich um 7.15 Uhr, 9 Uhr sowie dienstags, mittwochs und donnerstags um 11.05 Uhr im „Bayerischen Fernsehen“ und um 6 Uhr auf „BR alpha“ ausgestrahlt.

rue



So wird der Rücken fit – mit verschiedenartigen Übungen.

Muttertags-Sekt-Brunch

am 13. Mai

pro Pers. € 30,-

(inkl. Vorspeisen, Hauptgang, Dessertbuffet, Säfte, Kaffee und Tee)

Kinder bis 12 Jahre € 12,-

Kinder unter 6 Jahre sind unsere Gäste.

Wir bitten um Tischreservierung.

Vatertags-Jazz-Brunch

am 17. Mai mit den Munich Hot-Four

pro Pers. € 35,-

(inkl. Vorspeisen, Hauptgang, Dessertbuffet, Säfte, Kaffee und Tee)

Kinder bis 12 Jahre € 12,-

Kinder unter 6 Jahre sind unsere Gäste.

Wir bitten um Tischreservierung.

Spargel- und Erdbeervariationen im Wonnemonat Mai

HOTEL MARINA

Ernährungsrezepte erhöhtem Cholesterin