



## Outdoor-Fitness

„Neuer Schwung“ - Fitness und Bewegung an der frischen Luft fördert die Gesundheit

### Ganzkörpertrainer

Trainiert die Koordination, steigert Kondition. Alle wichtigen Muskelgruppen werden durch diese Übung beansprucht und gekräftigt.



### Beweglichkeitstrainer

Trainiert den ganzen Körper, besonders Schultern, Rücken, Hüfte und Arme. Fördert die Gelenkigkeit und die Koordination.



### Rückenmassagegerät

Massiert und lockert Rücken und Hüfte. Stärkt die Beine.



Brüninghauser Straße 69 | 58513 Lüdenscheid  
Tel.: 0 23 51 - 44 74 | Fax: 0 23 51 - 44 75 55  
info@haus-hellersen.de | www.haus-hellersen.de