

Präventionskurse „Ganzkörperkräftigendes Training – simpel, effektiv und ganzheitlich“



Ihr wollt etwas gegen Bewegungsmangel unternehmen und dabei gleichzeitig Euer Immunsystem stärken und gesundheitliche Beschwerden reduzieren oder ihnen vorbeugen?

Dafür haben wir zwei neue Präventionskurse im Angebot:

- 1.) 360° kräftigendes Bodyweight Training – Dein Körper, Dein Trainingsgerät. Simpel, effektiv und ganzheitlich
- 2.) 360° kräftigendes Rückentraining mit dem Tube – ganzheitlich, umsetzbar und effektiv

Unsere Ziele:

- Schulung der eigenen Körperwahrnehmung
- Kräftigung der rückenstabilisierenden Muskulatur
- Alltagsnahe Bewegungen ausführen lernen und anwenden
- Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts
- Spaß an Bewegung

Wer kann teilnehmen?

Die Leistungsfähigkeit und das Alter sind nicht beschränkt, da das Training durch den Kursleiter für jeden Kursteilnehmenden individuell gestaltet wird

Kostenpunkt:

- Gesamtgebühr für 8 Einheiten à 60 Minuten für 79€
- Möglichkeit zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse, die 75-100% der Kosten halbjährlich erstattet

Haben wir Euer Interesse geweckt?

Für weitere Infos und Startzeiten stehen wir Euch gerne persönlich, telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung ☺

Tel.: 05252-9159740

E-Mail: info@moveo-bali.online

