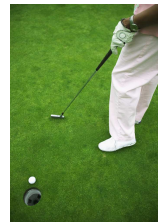
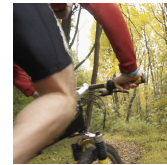


Spezial-Kurs für Männer!



Koordinations- & Beweglichkeits-Training

Eine gute Koordination und Beweglichkeit sind der beste Schutz vor Verletzungen an Rücken, Gelenken, Sehnen und Bändern. Und mit einem gezielten Kraftausdauer-Training der Körpermitte lassen sich Rückenverspannungen lindern und verhindern!

Wer kann mitmachen?

Männer zwischen 35–69 Jahren unabhängig eines Fitness-Level, die wissen möchten was bewegungsmässig in ihnen steckt und was noch „herauszuholen“ ist.

Der Kurs ist geeignet für Männer, die wenig Zeit für Sport haben und sich eine gute Grundkondition im gesamten Körper antrainieren wollen. Und aktiv Sporttreibende lernen Fehlbelastungen erkennen und eliminieren und trainieren zudem muskuläres Ungleichgewicht (z.B. durch einseitige Sportarten wie Tennis, Golf...) weg.

Schwerpunkte	Prio 1: Koordination und Beweglichkeit verbessern Prio 2: Kraftausdauer fördern (v.a. Bauch & Rücken)
Kursstart & Einstieg	Januar/April/Oktober
Kurszeiten	jeweils dienstags 19:30 bis 20:30 Uhr
Details & Anmeldung	056 221 04 42 oder info@callaneticsbaden.ch

Freuen Sie sich ausserdem auf eine kleine Trainingsgruppe Gleichgesinnter (max. 8), fachkundige Tipps – auch alltagstaugliche! – für eine bessere Körperhaltung...und einem motivierten Bewegungs-Coach.

Worauf warten Sie noch..?!

Auf Ihren Anruf oder Ihr Mail freut sich



Callanetics-Studio Baden GmbH
www.intelligentbewegen.ch



Kursleitung: Andrea Eckert
Wellnesstrainer II & Spiraldynamik Praktizierende