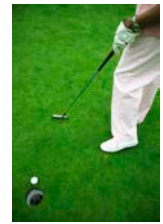
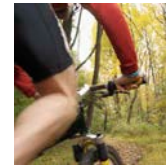


# Spezial-Kurs für Männer!



## 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 „35+“ unabhängig eines Fitness-Niveaus, 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, Biken...) weg.

<b>Schwerpunkte</b>	Prio 1: Koordination und Beweglichkeit verbessern Prio 2: Kraftausdauer fördern (v.a. Bauch & Rücken)
<b>Kursstart &amp; Einstieg</b>	nach Vereinbarung
<b>Kurszeiten</b>	jeweils dienstags 19:30 bis 20:30 Uhr
<b>Details &amp; Anmeldung</b>	056 221 04 42

Freuen Sie sich ausserdem auf eine kleine Trainingsgruppe Gleichgesinnter (max. 8), fachkundige (auch alltagstaugliche) Tipps 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](http://www.intelligentbewegen.ch)



Kursleitung: Andrea Eckert  
Wellnesstrainer II & Fachkraft Spiraldynamik®