

## BODYART® Training by Marlene

BODYART® ist ein ganzheitliches Körpertraining, welches auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin basiert und den Menschen als funktionelle Einheit von Körper Geist und Seele betrachtet.

In einer BODYART® Lektion werden verschiedene Übungen (dynamisch & statische Kraftübungen, Schwungübungen, therapeutische Übungen, Stretch & Relax) und klassische Atemtechnik zu einer synergetischen Einheit aus körperlichem Training und mentaler Entspannung kombiniert.

Neue Bewegungsmuster werden integriert und alte Fehlhaltungen aufgebrochen. Für ein besseres Körpergefühl und mehr Energie im Alltag. BODYART® eignet sich für alle, egal ob Frau oder Mann, jung oder älter, leistungs- oder entspannungsorientiert, mit oder ohne körperliche Beschwerden.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Wo:</b>            | MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse)<br>Zürcherstrasse 170, 8640 Rapperswil  |
| <b>Wann:</b>          | <b>Montag: 18.45 – 19.40 BODYART®</b> Strength  |
| <b>Anmeldung:</b>     | erforderlich (siehe unten) Einzellektionen können unter <a href="http://www.freefor.ch">www.freefor.ch</a> direkt gebucht werden.   |
| <b>Kosten:</b>        | Fr. 25.-/Lektion in Gruppen (die erste Schnupperlektion ist kostenlos)  |
| <b>Teilnehmer:</b>    | Erwachsene, alle Level  |
| <b>Voraussetzung:</b> | keine – Anfänger, Fortgeschrittene und auch Best Ager sind herzlich willkommen  |
| <b>Mitnehmen:</b>     | Sportbekleidung, Socken, Trainingsjacke, Wasserflasche  |
| <b>Versicherung:</b>  | Ist Sache des Teilnehmers   |
| <b>Weiteres:</b>      | Der Kurs gilt als angemeldet mit der vorgängigen Einzahlung der Kurskosten<br><br>Nicht besuchte Lektionen sind nicht rückerstattungspflichtig. Es gelten die Mitgliedschaftsvereinbarung / AGB von MedAction |

**Marlene Müller Jilecek freut sich auf Sie!**

Mobile: +41 79 769 23 83  
Email: [hello@flowmove.ch](mailto:hello@flowmove.ch)  
URL: [www.flowmove.ch](http://www.flowmove.ch)

**FLOWMOVE**  
BEWEGUNG IN BEACHTUNG

