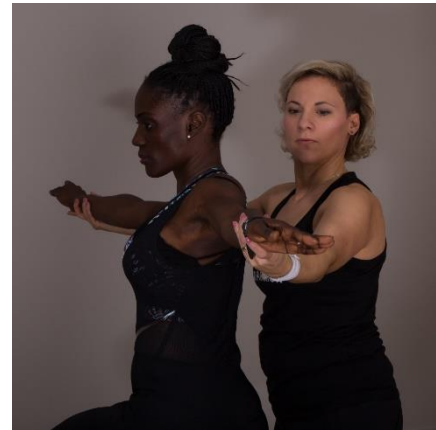


bodyART® Training by Marlene

bodyART® Training – WORKOUT for LIFE

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 Atmenteknik zu einer synergetischen Einheit aus körperlichem Training und mentaler Entspannung kombiniert.



bodyART® eignet sich für alle, egal ob Frau oder Mann, jung oder älter, leistungs- oder entspannungsorientiert, mit oder ohne körperliche Beschwerden. Jeder Teilnehmer trainiert individuell auf seinem persönlichen Level. Neue Bewegungsmuster werden integriert und alte Fehlhaltungen aufgebrochen. Für ein besseres Körpergefühl und mehr Energie im Alltag.

Wo:	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse) Zürcherstrasse 170, 8640 Rapperswil
Daten:	Wöchentlich ab 15. August 2019
Zeit:	Freitag, 10:00 – 11:00 Uhr
Anmeldung:	Erforderlich (siehe unten)
Kosten:	Fr. 25.-/Lektion in Gruppen (die erste Schnupperlektion ist kostenlos)
Teilnehmer:	Erwachsene, alle Level
Voraussetzung:	Keine ausser der Freude an der Bewegung
Mitnehmen:	Sportbekleidung, Socken, Trainingsjacke, Wasserflasche
Bezahlung:	Der Kurs gilt als angemeldet mit der vorgängigen Einzahlung der Kurskosten
Versicherung:	Ist Sache des Teilnehmers
Weiteres:	Nicht besuchte Lektionen sind nicht rückerstattungspflichtig. Es gelten die Mitgliedschaftsvereinbarung / AGB von MedAction

Kursleitung, Anmeldung und Infos:

Marlene Müller Jilecek

Mobile: +41 79 769 23 83

Email: hello@flowmove.ch

URL: www.flowmove.ch

FLOWMOVE
BEWEGUNG IN BEACHTUNG

