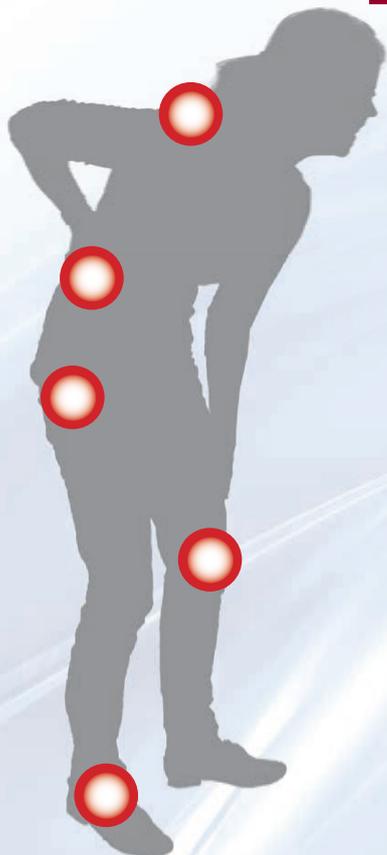


# Laufen sie den Schmerzen davon!



- Haben Sie Schmerzen beim Gehen?
- Leiden Sie unter Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich?
- Würden Sie sich gerne mehr bewegen und werden durch Schmerzen daran gehindert?

Dann bietet kybun eine bewegende Lösung für Sie:  
**Intervall Walking mit Experten**

**Kostenloses Training**  
**23. September 2016**  
**Kostenlos – jetzt anmelden!**



# kybun Intervall Walking

Erleben Sie das Geh-Gefühl im Schweizer Luftkissen-Schuh kyBoot.

## Ihre Instruktoren:



David Koller  
Intervall-Walking Leiter



Karin Haag



Angela Roth

- ⊕ Speziell für Schmerzpatienten entwickeltes Bewegungsprogramm
- ⊕ Positiv bei Rücken-, Knie- und Fusschmerzen
- ⊕ Verbessert das Gleichgewicht
- ⊕ Richtet die Haltung auf
- ⊕ Trainiert die Tiefenmuskulatur

## Keine Schmerzen beim Laufen - Wie funktioniert's?

Im aktiven Teil gehen kleine Muskelimpulse durch den Körper und lockern die Muskulatur. Im regenerativen Teil aktivieren und trainieren die Teilnehmer Ihre Tiefenmuskulatur während 15 Sekunden.

Unsere Experten optimieren dabei Ihre Bewegungsausführung, erklären die medizinischen und trainingswissenschaftlichen Hintergründe und stehen natürlich all Ihren Fragen Antwort.

## Wählen Sie die Zeit, die Ihnen am besten passt:

**Freitag, 23. September 2016**

Vormittag: 09:00 Uhr / 11:00 Uhr

Nachmittag: 14:00 Uhr / 16:00 Uhr

## Start und Treffpunkt:

Zentrum Drogerie Haag  
Schulhausstrasse 2, 4528 Zuchwil