

# 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**  
**Freitag, 24. Juni 2016**  
**Kostenlos – jetzt anmelden!**



# kybun Intervall Walking

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

## Instruktoren:



David Koller  
als Leiter



Manuela Müller  
Stv. Geschäftsführerin  
für Modul 3

- ⊕ 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, 24. Juni 2016**

Vormittag: 09.00, 11.00 Uhr

Nachmittag: 13.30, 15.30, 17.30 Uhr

**Start und Treffpunkt:**

**Drogerie Spälti**

Hauptstrasse 52 / Im Migros-Center

6260 Reiden

Tel. 062 758 25 30