

Gesund bewegen – den Schmerzen davon laufen!

1. Intervall Walking mit Seesicht.

Das Restaurant Strandbad Arbon und kybun laden Sie herzlich dazu ein.



Wählen Sie das Datum:

02. Juli	2015	16.00-17.30 Uhr
14. Juli	2015	10.00-11.30 Uhr
21. Juli	2015	16.00-17.30 Uhr
28. Juli	2015	10.00-11.30 Uhr

Start und Treffpunkt:

Strandbad Arbon



Kostenlose Anmeldung per E-Mail:
shop.roggwil@kybun.ch

Möchten Sie sich ohne Mehraufwand gesund im Alltag bewegen?

Würden Sie sich gerne mehr bewegen und werden durch Schmerzen daran gehindert? Leiden Sie unter Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich? Dann bietet kybun eine bewegende Lösung für Sie: Kostenloses Intervall Walking unter Betreuung von Fachleuten.

Weitere Informationen:
www.kybun.ch/intervall

kybun Intervall Walking

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

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.

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



Ihre Instruktoren

Sara Niederer
Bewegungswissenschaftlerin ETH



Christoph Gebhardt
Sportwissenschaftler
Uni Heidelberg