



# Laufen Sie den Schmerzen davon!

**CTPLAN**

**kybun<sup>+</sup>**  
Switzerland

**kostenlose Kurse:  
25.4.18 / 30.5.18 / 15.6.18  
- jetzt anmelden!**

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

-dann bieten wir eine bewegende Lösung für Sie:  
**Swiss Natural Walking**

**Anmeldung unter Tel. 061 971 47 47 - kybun Shop Sissach - CTPLAN GmbH**

# kybun Swiss Natural Walking

Erleben Sie das Geh-Gefühl im Schweizer Lufkissen-Schuh



Unsere Instruktorin:



**Christine Tschan**  
Natural Walking Trainerin  
BLACKROLL® Trainerin  
bellicon® Trainerin

Nutzen Sie die Gelegenheit und testen Sie den kybun Schuh kostenlos. Spüren Sie die Wirkung dieses Trainings am eigenen Körper. Gerade ältere Menschen und Schmerzpatienten erreichen durch das bewusste Gehen im kybun und die damit verbundene Entlastung der Gelenke eine Linderung der Bewegungsschmerzen. Die Gelenke werden schonend mobilisiert, das Gleichgewicht verbessert, die Tiefenmuskulatur trainiert und der Rücken entspannt. Das Gangbild wird verbessert und die Haltung aufrechter. Beim Swiss Natural Walking übernimmt der kybun Schuh die Rolle des Trainingsgeräts. Eine kurze, intensivere Phase, wo der Herz-Kreislauf angeregt und die Muskulatur gelockert wird, wechselt sich mit einer langsameren, regenerierenden Phase ab.



Am Ende des Kurses geben wir Ihnen gerne Tipps, wie Sie sich mit der **BLACKROLL®** Faszienrolle selber massieren, und so Verspannungen und Verklebungen lösen können. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, das **bellicon®** Trampolin zu testen und am eigenen Körper zu erfahren, wie wohltuend die sanften Schwingungen sind. Das schonende Training auf dem **bellicon®** Trampolin ist für Alle geeignet.



## Start und Treffpunkt:

CTPLAN GmbH, kybun Shop Sissach  
Hauptstrasse 45 | Sissach  
Tel. 061 971 47 47 | [www.ctplan.ch](http://www.ctplan.ch)  
[info@ctplan.ch](mailto:info@ctplan.ch)

## Die nächsten Kurse:

Mi, 25.4.18, 18:30 Uhr  
Mi, 30.5.18, 18:30 Uhr  
Fr, 15.6.18, 18:30 Uhr  
Dauer: ca. 1,5 Stunden