

Anmeldung

Name _____

Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Email _____

Schuhgrösse _____

- Ich trage bereits einen kyBoot
 Ich benötige einen kostenlosen Probierschuh

Begleitperson

Name _____

Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Email _____

Schuhgrösse _____

- Ich trage bereits einen kyBoot
 Ich benötige einen kostenlosen Probierschuh

Gewünschter Termin _____

- Ich komme ohne Begleitperson
 Ich würde gerne mehrere Personen mitnehmen, bitte kontaktieren Sie mich

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung per Telefon, Post oder Email (Talon einscannen oder mit dem Mobiltelefon fotografieren und mailen).

Ein paar Tage vor dem Termin erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit den letzten Informationen per Post oder Email.

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?
- Möchten Sie die Möglichkeiten des kyBoot ganz praktisch kennenlernen?

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

Gutschein
für ein Intervall Walking für
2 Personen (Wert CHF 36.-)

Anmeldung bei:

dropa
GANZ SCHÖN GESUND!
DROGERIE
APPENZELL

Dropa Drogerie Appenzell
Im COOP Center, Tel: 071 787 38 28
dropa.appenzell@dropa.ch

kyBoot
walk-on-air shop

kyBoot Shop Appenzell
Hirschengasse 12, Tel: 071 780 04 20
appenzell@kybootshop.ch

kybun Intervall Walking

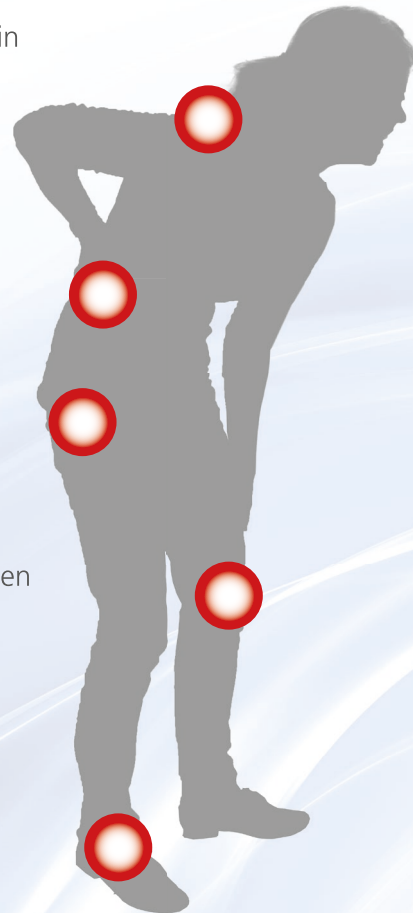
Erleben Sie das Geh-Gefühl im Schweizer Luftkissen-Schuh kyBoot.

Unsere sportwissenschaftliche Instruktoren



Esther Peters

Physiotherapeutin und
Intervall Walking Leiterin



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

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.

Unsere Experten optimieren dabei Ihre Bewegungsausführung, erklären die medizinischen und trainingswissenschaftlichen Hintergründe und ergänzen die Lektionen mit Stabilisations- und Kraftübungen, welche ihre allgemeine Fitness und Ihre Bewegungssicherheit im Alltag fördern.

Start und Treffpunkt

kyBoot Shop Appenzell
Hirschengasse 12, 9050 Appenzell

Die nächsten Termine

Jeweils um 19.00 Uhr - Dauer ca. 1½ Stunde
Jetzt anmelden – Teilnehmerzahl beschränkt.

Montag 11. Mai 2015

Montag 06. Juli 2015

Montag 14. September 2015

Montag 02. November 2015



Weitere Informationen unter: www.kybun.ch/intervall

Eine starke Partnerschaft für Ihre Gesundheit! Dropa Drogerie und kyBoot Shop Appenzell.