

Seit 1. Okt. Gesundheitsspezialkurse

Alltag: Ihr geheimes Trainingszentrum

Wer täglich eine halbe Stunde trainiert, tut etwas Gutes. Aber es bleiben immer noch 23.5 Stunden trainingsfrei. Drehen Sie den Spieß um! Wir haben das Know-how für Sie.

Sie kennen es wahrscheinlich: Mit guten Vorsätzen geht man ins neue Jahr. Täglich eine halbe Stunde Training, vielleicht sogar eine ganze. Bewundernswert und gesund. Doch was nützt Ihnen der Aufwand, wenn Sie die restlichen 23 Stunden - womöglich unwissentlich - mit Rundrücken, Hohlkreuz, Knick- und Senkfüßen durch die Welt gehen? Lernen Sie Ihren Körper besser kennen. Gesunde Bewegung im Alltag ist definitiv das beste Training. Wir geben Ihnen die Hilfestellung und das Know-how dazu.

Die Kurse finden wie folgt statt:

Montags von 9.00 - 9.50 Uhr / 10.00 - 10.50Uhr

Mittwochs 18.55 - 19.50 Uhr

Freitags von 10.00 - 10.50 Uhr