



Kurse 2012



Bauch intensiv – richtiges Dehnen

In nur 30 Minuten bieten wir Ihnen ein intensives und gesundes Bauch und Oberschenkeltraining.

In unseren Dehneinheiten lernen Sie das richtige und sinnvolle Dehnen kennen.

Bauch intensiv		
Mittwoch	19:00 Uhr	30 Minuten
Dehnen		
Mittwoch	19:30 Uhr	30 Minuten



Einfach – gesünder – besser – Free-Release

In unserem Einzelcoaching sehen wir uns Ihr Schwungbild und Ihre Körper-Biomechanik sehr genau an.

In weiteren Schritten lernen Sie die Free-Release-Methode kennen.

Mit Hilfe dieser Methode reduzieren wir schädliche Torsionen, die beim Golfen entstehen, um bis zu 90%.

Sie werden begeistert sein, wie entspannter Ihr Golfschwung wird.

Buchen Sie jetzt Ihr persönliches Coaching bei uns!



Physiotherapie & Vitalcenter im Phönix

Zentrum für ganzheitliche Golftherapie & Athletik nach der Free-Release-Methode

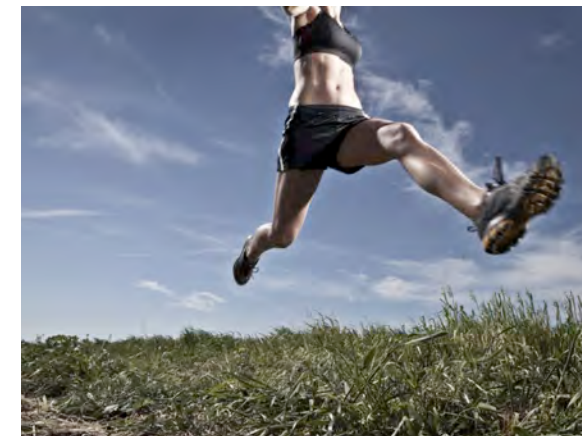
Winter / Frühjahr 2012

Tel.: 0451 / 79 30 34

www.physio-und-vital.de

info@physio-und-vital.de

Kursanmeldungen auch per E-mail möglich



Ihr Gesundheitsanbieter in Lübeck

Fit – Disc – Training

Trainieren Sie Ihren gesamten Körper. Steigern Sie Ihre Koordination Ihrer Muskulatur sowie die Stabilität Ihrer Gelenke und des Rücken.

Fit – Disc – Training		
Mittwoch	18:30 Uhr	30 Minuten
Donnerstag	18:00 Uhr	30 Minuten

Slow-Body-Fit

In unserem speziellen Slow-Body-fit Kurs trainieren Sie sanft aber effektiv die Bauch und Beckenmuskulatur, sowie den restlichen Körper.

Slow-Body-fit		
Montag	11:00 Uhr	60 Minuten
	18:15 Uhr	60 Minuten
Mittwoch	09:45 Uhr	60 Minuten
	10:45 Uhr	60 Minuten
Donnerstag	18:30 Uhr	60 Minuten

Rücken-fit / REHASport

Intensives Bodentraining für Ihren Rücken und den gesamten Körper.

Mit einer Rehasportverordnung nehmen Sie auch an diesem Kurs teil

Rücken-fit / REHASport		
Montag	09:00 Uhr	40-60 Min.
	10:00 Uhr	40-60 Min.
	19:15 Uhr	40-60 Min.
Dienstag	16:00 Uhr	40-60 Min.
	17:00 Uhr	40-60 Min.
	18:00 Uhr	40-60 Min.
Donnerstag	09:00 Uhr	40-60 Min.
Freitag	10:00 Uhr	40-60 Min.

Laufen – Basics / Nordic-Walking

von 0 auf Laufen. Mit diesem Leitspruch möchten wir Ihnen den Einstieg in den Laufsport leicht machen.

Unter fachlicher Leitung lernen Sie die richtige Lauftechnik und die richtigen Belastungstechniken kennen.

Auch Nordic-Walking bietet den idealen Einstieg in den Laufsport.



**Neu 2012 !!!
Nordic-Walking
am Strand !**

Laufen – Basics		
Dienstag	19:40 Uhr	ca. 60 Min.
Nordic-Walking		
Termine nach	Absprache !	