



bellicon Move

Personal Coaching / Ganzheitliches Gesundheitstraining auf dem Minitrampolin

Das bellicon Move ist ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Training auf dem Minitrampolin, welches viel Spaß mit sich bringt. In diesem Bewegungsprogramm wird eine korrekte Haltung und der korrekte Haltungsaufbau priorisiert.

Das bellicon Move Trainingsprogramm eignet sich auch sehr gut für Personen mit körperlichen Beschwerden. Der Schwerpunkt im bellicon Move liegt auf dem spielerischen Trainieren der Koordination und dem Gleichgewicht. Zudem soll es die Freude an der Bewegung wecken und so gesund und fit halten, bis ins hohe Alter.

Positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele:

- Stressabbau / Steigerung der Lebensfreude
- aktiviert die Selbstheilungskräfte
- Ausdauer, Kraft und Koordination werden gleichzeitig trainiert
- schult das Gleichgewicht und fördert Balance
- stärkt das Herz-Kreislauf System, ohne die Gelenke zu belasten
- aktiviert und kräftigt die gesamte Muskulatur und strafft das Bindegewebe
- stärkt Knochen, Gelenke, Knorpel und Bandscheiben
- stärkt den Beckenboden
- stärkt das Immunsystem, regt das Lymphsystem an
- steigert die Stoffwechsel-Aktivität / intensiviert die Verdauung
- hohe Fettverbrennung, Gewichtsreduktion, Behandlung Problemzonen

Weitere Informationen über das Minitrampolin: www.bellicon.ch

Angebot:

Als zertifizierte bellicon move Personal Coach / Instruktorin kann ich Ihnen im Einzelcoaching ein auf Ihre persönlichen Ziele und Bedürfnisse zugeschnittene individuelle Einführung, Anleitung und je nach Ihrem Bedarf auch ein persönliches Trainingsprogramm auf dem Minitrampolin anbieten.

Dauer / Termine / Kosten:

- Für eine Einführung / Anleitung reicht normalerweise 1 Termin à 1 - 1,5 Std.
- Je nach Ihrem Bedarf persönliche Trainingslektionen / Kontrolltermine möglich.
- Kosten: Fr. 100 pro 60 Min. Einzellektion, Gruppenkurse auf Anfrage.

Ich freue mich auf Ihren Anruf oder Ihr Mail!

BARBARA DENNLER

Dipl. Bellicon-Move-Instruktorin / Personal Coach, Coach BSO / ZAK

Kontaktadresse: SOBECO GmbH, Röseliweg 12, 4800 Zofingen, Tel. 062 721 80 04, Mail: info@sobeco.ch.

Zusätzliche Dienstleistungen siehe auch unter www.sobeco.ch

