

# Bodyfit

## Stabil und gesund durch den Alltag

### Was?

Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining  
(Stabilisation, Kraft, Rückenfit, Koordination,  
Beweglichkeit)

### Warum?

Im Alltag sitzen wir viel zu viel und wir benutzen nur einen Bruchteil unserer Muskulatur.  
Ein Stabilisations-Training kräftigt den Körper, beugt Verletzungen und Haltungsschäden vor und macht noch dazu ziemlich viel Spaß!

### Für wen?

Bei uns ist jeder herzlich willkommen – Manager, Familien, Schwangere und Mütter in der Rückbildung, Sportler jeglicher Art, Senioren :-)

### Wann und wie viel?

immer montags 18:30 Uhr, Seminarraum 1 (ab 10.10.2016)  
Einheiten à ca. 60min  
Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 10 TN (nach Reihenfolge der Anmeldung)  
Preis 25,-€ pro Monat (Minstdauer 6 Monate)  
Reinschnuppern jederzeit möglich.

### Anmeldungen direkt bei der Kursleitung:

Lisa und Stefan Teichert  
mail@lisa-und-stefan.de

*Wir freuen uns auf Euch,  
Lisa und Stefan*

[www.lisa-und-stefan.de](http://www.lisa-und-stefan.de)



[www.gesundheitshaus-eppelheim](http://www.gesundheitshaus-eppelheim)