



Beweg Dich 7
Personal Coaching
Fitter Körper = Fitter Kopf
Fühl dich besser



**Vorbeugendes individuelles Bewegungs- & Stabilitätsprogramm
inkl. MFT S3 Check
Beweg Dich Programm**

Ablauf:

1. Check In: MFT S3 Check Körperstabilitätstest
2. Stabilisationsprogramm
(Wirbelsäulengymnastik & Körperstabilitätstraining)
3. Koordinationsprogramm (Gleichgewichts- Jongliertraining)
4. Check Out: MFT S3 Re-Check nach 6 Wochen

Beweg dich Ablauf:

6 Bewegungseinheiten

1. & 6. Einheit 45 min.

Erste und Sechste Einheit:

45 min. inkl. MFT S3 Körperstabilitätscheck, Analysegespräch

Beweg Dich Praxis

Zweite bis Fünfte Einheit:

30 min. Beweg Dich Praxis

Kosten:

€ 299,-

Wo:

Wien und südliches NÖ – Bei Dir zu Hause in gemütlicher Atmosphäre

Beweg Dich 7

Dipl. Sportlehrer Dieter Pflug

0650 5779422 www.sport7.at d.pflug@sport7.at