

Mach mit & sei dabei!

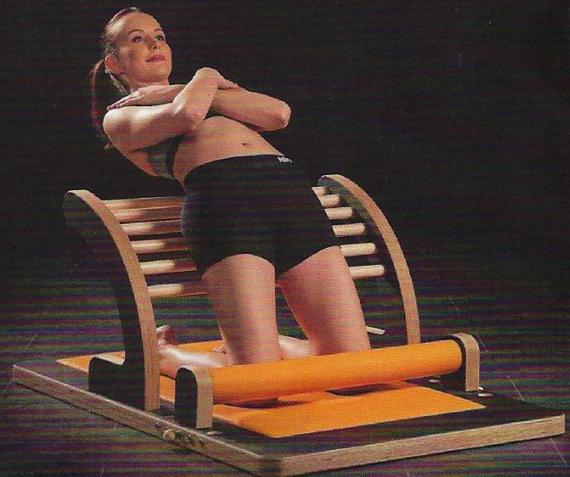
FIVE

„Präventives Rücken und Gelenkskonzept“

Schnell anmelden.
Wir freuen uns auf Dich!

Was ist five ?

- Das Muskel-Meridian-System wird angesprochen und der Energiefluss in den Meridianen kann aktiviert werden
- Ergänzt die athletischen Eigenschaften
- Optimiert das muskuläre System und macht stärker
- Kann präventiv eingesetzt werden
- Bildet die dritte Säule zu Ausdauer und Kraft
- Schon nach 2-3 Trainingseinheiten kann ein Unterschied spürbar werden
- Kräftigt die Muskeln
- Spricht neben den Muskeln auch die Faszien des Menschen an



Kurstermine:

Dienstags: 08.30 Uhr
Mittwochs: 18:30 Uhr
Donnerstags: 18:30 Uhr

8 Termine 110,-€ (ab 01.01.2024)

Präventionskurs

Vorteil dabei: Der angebotene Kurs ist gemäß Leitfaden Prävention nach § 20 SGB V zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel zu 80 – 100% bezuschusst.!