



fle-xx

das Rückgrat-Konzept

eGYM

Start:
19.00 Uhr
Dauer:
75 Min.

Infoabend im Gemeindehaus der St. Jürgen Kirchengemeinde am 21.11.2017: Schmerzfrei durch Bewegung

Schmerzen?

Ein Mensch ist so alt wie seine Wirbelsäule und wie diese ihm erlaubt sich uneingeschränkt zu bewegen. Also nur wenn wir uns bewegen – und das in alle Richtungen – bleiben unser Rücken und unsere Gelenke geschmeidig, schmerzfrei und wir fühlen uns wohl.

fle-xx & eGym wirken ganz einfach & logisch!

Die häufigste Ursache für Rücken- und Gelenkbeschwerden sind verkürzte, verspannte und zu schwache Muskeln. Das wiederum ist das Ergebnis einseitiger Bewegungsmuster im Alltag. fle-xx und eGym wirken dagegen. Müde Muskeln werden entspannt und beweglicher, gleichzeitig aber auch gekräftigt. Schmerzen im Bewegungsapparat lassen mehr und mehr nach, der Körper wird aufgerichtet, die Durchblutung und der Lymphfluss gefördert, das Bindegewebe entgiftet und neue Energie freigesetzt!

Das Ergebnis: Sie fühlen sich fit, gesund und belastbar bis ins hohe Alter!

Die fle-xx- und eGym Trainingssysteme sind speziell für Menschen mit Beschwerden im Rücken, der Hüfte, den Schultern, dem Nacken und den Knien entwickelt worden.

Melden Sie sich jetzt an, sichern einen der Teilnehmerplätze und erfahren in einem interessanten und kurzweiligen Vortrag alles über dieses neue Konzept.

