

Dehnkurs nach Liebscher und Bracht

Woher weiß ich, ob der Kurs das Richtige für mich ist?

- 1x kostenlos Schnuppern

Welche Voraussetzungen sollte ich mitbringen?

- Gymnastikmatte und Motivation

Wie lange geht ein Kurs?

- jeweils zwischen den Ferien
- 1 Stunde pro Woche

Was kostet ein Kurs?

- 4 Teilnehmer (20€ pro Einheit)
 - 6 Teilnehmer (15€ pro Einheit)
 - 10 oder mehr Teilnehmer (10€ pro Einheit)
- > Für Vereinsmitglieder gibt es Sonderkonditionen

Was beinhaltet der Kurs?

- Dehnübungen die speziell auf Schmerzprävention und Stabilisierung der Gelenke ausgerichtet sind
- Individuelle Übungsauswahl nach dem Bedarf der Teilnehmer
- Übungen für Zuhause (freiwillig)

Wo und wann findet der Kurs statt?

- Bislicher Turnhalle Dienstags um 20:00
- Im Sommer auch an der frischen Luft

Welche Ergebnisse kann ich erwarten?

- Weniger Beschwerden im Alltag
- Leichteres Körpergefühl
- Weniger Verspannungen
- Rückenprävention bei regelmäßiger Dehnung



Über mich:

Ich bin Florian Ophey. Personal Trainer, Gesundheitscoach und angehender Osteopath.

Seit 8 Jahren gebe ich Personal Trainings, Sportkurse und Dehnkurse nach Liebscher und Bracht.

Zu meiner Ausbildung zählen unter anderem Fitnesstrainer-, Ausdauertrainer-, Ernährungsberater-, Entspannungstrainerlizenzen und die Ausbildung zum Präventionscoach nach Liebscher und Bracht.

Bei Interesse schreib mir einfach eine Whatsapp Nachricht und ich nehme dich in die Teilnehmergruppe auf.

Ich freue mich mit dir loszulegen!

www.florian-ophey.de
kontakt@florian-ophey.de
01774119743