

## Deine Bewegung: Your running flow

---

### Kurzbeschreibung:

Körperkondition ist in jeder Hinsicht erstrebenswert, denn ein langer Atem sichert nicht nur die Gesundheit, sondern fördert auch die Erreichung persönlicher Ziele in Partnerschaften, Familie, Freundschaften und Beruf.

Ein Weg zur **Körperkondition** führt über das **Laufen** bzw. **Joggen**. Your running flow bietet **spezielle Trainingssessions** an, um ausgehend von der individuellen Fitness eine Weiterentwicklung der persönlichen Kondition zu ermöglichen. Der inhaltliche Fokus liegt auf

- Körperbewegung
- Prävention von Verletzungen (Füße, Herz-/Kreislauf)
- Stärkung des Immunsystems
- Stärkung von Herz-/Kreislauf, insbesondere Blutgefäße, Durchblutung, Haut, Lymphe

Hierbei wird ein **individuell** auf die Kundin/den Kunden **abgestimmter Bewegungsplan** entwickelt, wobei die einzelnen **Bewegungssequenzen** stetig weiterentwickelt werden, um den Körper in sein volles Potenzial zu führen. Parallel fließen im Austausch mit den Kunden deren **Erfahrungen** und **körperlichen Entwicklungsschritte** ein (per Telefon und/oder Email), um bei allen körperlichen Herausforderungen ein Wohlgefühl zu erreichen.

„**Mens sana in corpore sano** : Nur ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper und umgekehrt, also: **Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist**“. Juvenal, römischer Dichter.

Bei Interesse: **Anmeldebogen your running flow** ausfüllen und zusenden.

75.- Euro pro 45 Minuten Einzelsession

350.- Euro für ein Gesamtpakt von 5 Sitzungen

700.- Euro für ein Gesamtpakt von 10 Sitzungen