

Tag der offenen Tür

Samstag, 11.01.25

10 – 16 Uhr

Erleben Sie, wie einfach und angenehm sich das Training mit dem Milon Kraft-Zirkel und Five Beweglichkeitszirkel anfühlt.

Lernen Sie den Milonizer kennen, mit dem wir, dank innovativem Scan-System und biometrischer Marker, sekundenschnell Ihren Körper vermessen können.

Über verschiedene Fitness- und Beweglichkeitstests mit dem Gerät und mit einer integrierten hochwertigen Personenwaage wird Ihr aktuelles Leistungsniveau umfassend analysiert.

Lernen Sie die Milon Me App kennen, mit der Sie Ihre Leistung jederzeit nachverfolgen und statistisch wie auch spielerisch abbilden.

Nehmen Sie an unseren Schnupperkursen und Vorträgen teil:

- 10:00 Bauch weg hullern' (Hulla Hopp Einführung)
- 10:30 Somatisches Training
- 11:00 Arthrose - und jetzt? Leben ohne Schmerzen! (Gla:D)
- 12:00 Bewegung für ein gesundes Leben (Vortrag / Film)
- 13:00 Hanteltraining für Alle
- 13:30 Bauch weg hullern' (Hulla Hopp Einführung)
- 14:00 Somatisches Training
- 14:30 So motivierst Du den inneren Schweinehund (Coaching)
- 15:00 Arthrose - und jetzt? Leben ohne Schmerzen! (Gla:D)

Vernissage mit Bildern
von
Tom Wilhelm, Lahr-Sulz

Wurst / Gemüseburger
im Weck

Getränke frei