

Genug von Schmerzen beim Gehen?

Laufen Sie ihnen davon!

pr. Können Sie Ihre früher so geliebten Spaziergänge nicht mehr geniessen? Plagt Sie Ihr verspannter Nacken- oder Rückenbereich? Vermiesen Ihnen Schmerzen die Freude an der Bewegung? kybun bietet hier eine Lösung.

Beim sogenannten «kybun Intervall Walking» wechseln sich eine kurze, intensivere Phase, wo der Herz-Kreislauf angeregt und die Muskulatur gelockert

wird, mit einer längeren regenerativen Phase ab. In dieser Phase balancieren die Trainierenden ganz bewusst sehr langsam und ihr Puls erholt sich. Gleichzeitig wird die Tiefenmuskulatur stimuliert und trainiert.

Erste Veränderungen sind meist sofort spürbar

Nutzen Sie die Gelegenheit und testen

Sie kostenlos das kybun Intervall Walking! Spüren Sie die Wirkung dieses Trainings am eigenen Körper. Das Intervall Walking ist nicht nur für ältere und übergewichtige Menschen gedacht, sondern kann, je nach Bedürfnis und persönlicher Fitness, in Sachen Dauer und Intensität beliebig angepasst werden. Bei dieser Trainingsmethode übernimmt der kyBoot die Rolle des Trainingsgeräts.

Einladung zum Intervall Walking

Haben Sie genug von Schmerzen beim Bewegen? Möchten Sie Ihre Situation verbessern? Die Intervall-Walking-Trainerin Christine Tschan freut sich auf Ihre Anmeldung! Am 24. März finden fünf kostenlose Kurse statt – um 9.30 Uhr, 11 Uhr, 13 Uhr, 15 Uhr und 17 Uhr (Dauer ca. 60 Min.). Treffpunkt beim kyBoot Shop Sissach (vis-à-vis Coop). Schuhe müssen Sie keine mitbringen, Sie bekommen kostenlos Probier-kyBoots von uns!

Anmeldung und Fragen: kyBoot Shop Sissach, CTPLAN, 061 971 47 47, info@ctplan.ch

Weitere Kurse am 3. April und 8. Mai, jeweils um 17 Uhr.



Kostenlose Kurse bei Intervall-Walking-Trainerin Christine Tschan.

FOTO: ZVG