

Was die Thurgauer Apfelkönigin bewegt, bewegt vielleicht auch **Dich!**

kyBoot
walk-on-air

**Intervall Walking mit der
sportbegeisterten Apfelkönigin
Nadja Anderes**

Wann: Freitag, 13. September 2013

Start: 19.00 Uhr, kyBoot Shop Roggwil

Dauer: ca. 60 - 90 Min.



Anmeldung und Informationen: www.kybun.ch/intervall oder unter Tel. 071 454 65 28

kybun Intervall Walking

Erlebe das Geh-Gefühl im Schweizer Luftkissen-Schuh kyBoot.

Unsere sportwissenschaftlichen Instruktoren



Sara Niederer
Bewegungswissenschaftlerin
ETH



Christoph Gebhardt
Sportwissenschaftler
Uni Heidelberg

*„Mit kyBoot trainiere ich unbewusst diverse Muskeln - das ist faszinierend.“
Nadja Anderes*

- ⊕ **Du verbringst den ganzen Tag in der gleichen Haltung oder bist viel auf den Beinen?**
- ⊕ **Sind Hektik und Zeitmangel Deine ständigen Begleiter?**
- ⊕ **Bist Du abends ausgepowert?**

Dann erhole Dich schon während der Arbeit und finde Deinen Bewegungsfluss. Unsere Sportwissenschaftler und die Thurgauer Apfelkönigin zeigen Dir, wie's geht! Das ursprünglich für Schmerzpatienten entwickelte Bewegungsprogramm wurde für den Stressabbau angepasst und lässt Dich alltägliche Bewegungen neu erleben.