

SplusS-Spezial

Warum SplusS-Spezial?

Wir entwickeln mit Ihnen zusammen ein effektives und individuelles Trainingsprogramm innerhalb von 8 Wochen. Dieses bietet Ihnen die Möglichkeit, selbständig und in Eigenverantwortung aus Ihrem Schmerzbild herauszutreten und jeden Tag -ohne Hilfe von außen- ein Stück mehr Lebensfreude zu entfalten.

Wen sprechen wir an?

Menschen, die nach langer Schmerzerfahrung das Empfinden und den Segen der eigenen Körperkraft wiederentdecken wollen.

Ziel

Erkennen, dass durch ein regelmäßiges Tun Jede/r etwas bewirken kann. Zuerst mit Anleitung und nach 8 Wochen in Eigenverantwortung. So wächst die Sicherheit, genau die Übungen zu entdecken, die frei machen von Schmerz und Einwirkungen von Außen.

Der Schmerz verliert seine Macht und seinen Schrecken.

Taktik

Je nach Angebotswahl wird der individuelle Übungsauftrag in der 1. Einzelstunde entwickelt. Danach erfolgt der erste Termin in der Kleingruppe (max 5 Personen). Nach einer kurzen gemeinsamen Aufwärmzeit üben alle TN ihr individuelles Trainingsprogramm mit persönlicher Anleitung und Betreuung. Wöchentlich erfolgt begleitend zu den Gruppenterminen je eine Einzelbehandlung (auch hier: von der Paketwahl abhängig!)

Der Gruppentermin findet am Montagabend statt, so beginnt die Woche gleich gut! Innerhalb der 8 Wochen sind die Individualtermine flexibel in Wochentag und Zeit.

Nach 8 Wochen ist eine Regelmäßigkeit gewachsen, die sich immer mehr festigen wird.

(zur Auswahl der Angebote bitte weiter nach unten scrollen)

ANGEBOTSWAHL „die2“ mit PlusSpezial

Der Weg zu Ihrem maßgeschneiderten Trainingsprogramm

- | | | |
|--|----------------|--------------|
| 1) „die2“ im Paket (2x Kubymethode/2xPhysio; je 45min) | | 180,00€ |
| 2) „die2“ im Paket (2xKubymethode/2xPhysio; je 45min)
1x Individualtraining
7x Gruppentraining | Dauer: 8Wochen | 300,00€ |
| 3) 1x Individualtraining
7x Gruppentraining
4xPhysio (a 30min)
2xKubymethode (a 60min) | Dauer: 8Wochen | 39,00€/Woche |
| 4) 8x Gruppentraining
4x Physio (a 30min)
2x Kubymethode (a 60min) | Dauer: 8Wochen | 39,00€/Woche |

Die Gruppengröße beträgt maximal 5 Personen, innerhalb der 8Wochen sind die Individualtermine (Training/Physiotherapie/Kubymethode) flexibel in Wochentag und Zeit!