



LOUIS PANNHORST

PERSONAL TRAINER UND ERNÄHRUNGSBERATER

Meine Schwerpunkte liegen auf Fitnesstraining, der Förderung der Rückengesundheit sowie der Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit. Egal, ob du deine körperliche Fitness steigern, deinen Rücken stärken oder deine Beweglichkeit verbessern möchtest – ich stehe dir mit maßgeschneiderten Übungen und Techniken zur Seite, damit wir deine Ziele erreichen.

Fon: 0171/409 74 73

Mail: info@louispannhorst.de

Gesunder Rücken im Alltag

25€
pro Person

Das erwartet Sie

INHALTE

THEORIE

- Was passiert mit unserem Körper, wenn wir lange sitzen? Und wo entstehen die häufigsten Probleme und welche orthopädischen Langzeitfolgen kann das mit sich bringen?
- Kräftigung vs. Mobilität, wann sollte ich was anwenden und vor allem wo?

PRAXIS*

- Wie kann ich testen, ob meine Beweglichkeit eingeschränkt ist?
- Mobilitätsprogramm und Kräftigungsprogramm für Zuhause ohne Equipment
- Akute Selbsthilfe am Arbeitsplatz mit kurzen Übungen für die Pause und Zwischendurch

AUSTAUSCH

- Fragerunde zu Krafttraining, Mobilität und Ernährung

Wir freuen uns auf Sie!

ABLAUF

14:30h Get-Together

15:00h Beginn

16:30h gem. Ausklang

Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt.

ORT

Grundmann Zahntechnik

Steubenstraße 6

33609 Bielefeld

**Sportliche Kleidung und eine Sportmatte sind von Vorteil.*