PHYSIOPRAXIS
DE JONG

DE JONG KURSE

bellicon® HEALTH

Trampolin-Kurs … mit Spaß zu mehr Gesundheit

Das Minitrampolin, das Körper und Gehirn auf Touren bringt!

🧠 **Aktiviert Körper & Geist**: Rhythmischen Bewegungen fördern die Durchblutung, regen das Gehirn an und machen einfach glücklich!

💃 **Verbessert Haltung & Stabilität**: Trainiert Gleichgewicht, Koordination und sorgt für eine aufrechte Körperhaltung – spürbar im Alltag.

💗 **Stärkt Herz & Kreislauf**: Sanftes Schwingen kurbelt den Stoffwechsel an und kann Herz-Kreislauf-Beschwerden mindern.

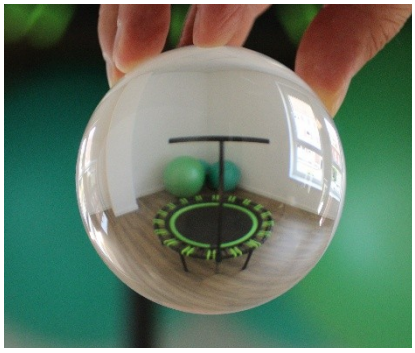
🧘 ♂️ **Hilft gegen Rückenschmerzen**: Die gelenkschonende Bewegung entlastet die Wirbelsäule und stärkt die Tiefenmuskulatur.

🔄 **Ganzheitlich & nachhaltig**: spürbare Veränderungen erleben – körperlich und mental.

👥 **Für jedes Alter & jedes Level**: Ob Einsteiger oder mit gesundheitlichen Einschränkungen – bellicon® HEALTH passt sich dir an.

💬 „Mehr Energie, bessere Haltung, weniger Schmerzen – bellicon® macht dich fit fürs Leben!“

Termine:	mittwochs 11.15 – 12.15 Uhr montags 17.45 – 18.45 Uhr
4-Wochen-Abo:	59,- €
Kursleitung:	Patrizia Reumers Physiotherapeutin, bellicon® HEALTH-Instruktorin, lizensierte Rückenschullehrerin



Alle Kurse in Kleingruppen
(max. 5 Teilnehmer)

Melden Sie sich jetzt für Ihren Kurs an:
Beecker Str. 57 in Wegberg
02434 3210
kurse@physiopraxisdejong.de

EINFACH.
GUT. BEWEGEN.