



phyvo
GESUNDHEIT
SPORT | WELLNESS

phyvoFIT-Sommer-Special

„Fit und vital in den Sommer!“
online - remote

Samstag,
19. Juni 2021
ab 9 Uhr

Die volle **phyvoFIT**-Auswahl
von 9 -12 Uhr

Letzten Sommer noch gezögert, im Winter bereits fest integriert, im Frühjahr der absolute Boom! Gemeint sind unsere **phyvoFIT**-Zoomkurse. Passend zum Sommerstart möchten wir dies mit Euch virtuell feiern. Wir haben ein großartiges Programm auf die Beine gestellt, um Euch einzustimmen auf die anstehende aktive Zeit - draußen im Garten, im Schwimmbad, beim Joggen oder beim Trampolinspringen. In kurzen, knackigen Einheiten stellen wir Euch die Bandbreite von **phyvoFIT** vor - lasst Euch begeistern für neue Trainingsserien!

- Kursort:** da wo Du online bist - über Zoom
(Meeting-ID folgt nach Anmeldung)
- Kosten:** 20 EUR Gesamtpreis
10 EUR Spezialpreis für Deinen Trainingsbuddy
- Anmeldung:** per Email an fit@phyvo.de,
telefonisch unter 0821. 5675 4004 oder
persönlich vor Ort im **phyvoLOFT**
bis zum 14. Juni 2021
- Benötigt:** Zoom-fähiges Endgerät, 2 x 2 m Trainingsfläche, Sportbekleidung
- Dauer:** 9 - 12 Uhr bestehend aus
25-minütigen Trainingsblöcken

Jugendliche
9-16 Jahre
kostenfrei

#phyvoFIT

Sport ist vielfältig und bietet uns ungeahnte Möglichkeiten verbindet und überwindet Grenzen

Daher bieten wir Euch mit unserem Programm ein Training das auf Eure Anforderungen individuell abgestimmt ist.

Werft doch mal einen Blick auf unseren Programmplan und wählt Euer passendes Training aus.

Variante A:

Dir reicht Deine wöchentliche Sporeinheit, Du möchtest gesund leben und präventiv dafür arbeiten. Du hast Freude an der Bewegung und teilst dies gerne mit Deinem Umfeld.

Variante B:

Du investierst viel Zeit in Dein Training und hast genau Zielvorstellungen. Du strebst nach Leistung und willst Dich verbessern.

Variante C *:

Für Kinder, Jugendliche und Eltern die Lust am Sport, Spaß und kleinen Challenges haben.



Uhrzeit	<u>Variante A</u> (Gesundheitsbewusst)	<u>Variante B</u> (Leistung)	<u>Variante C *</u> (Kinder & Familie)
09:15	MFT	phyvoLETICS	phyvoKIDS
09:40	„Gesunder Rücken“	Beckenboden-Fit	-
10:05	Pause	Pause	Pause
10:10	phyvoLETICS	neuroLETICS	phyvoKIDS
10:35	Beckenboden-Basis	MFT	-
11:00	neuroLETICS	„Gesunder Rücken“	phyvoKIDS
11:25	Pause	Pause	Pause
11:30	CCS-Therapie	Return to Sport	-

#phyvoFIT



phyvo
GESUNDHEIT
SPORT | WELLNESS



In Armen, Beinen und Rumpf beweglicher werden, damit die Gartenarbeit wieder mit Freude und Leichtigkeit von der Hand geht. Besuche das **Medical Functional Training (MFT)** mit **Dominic Boger** um 9:15 Uhr oder um 10:35 Uhr.



Sommerloch? Nach dem **neuroLETICS**-Training mit **Patricia Horner** gehören Trägheit und Müdigkeit der Vergangenheit an! Besuche das Training für Kopf und Körper um 10:10 Uhr oder um 11 Uhr.



Deine Last-Minute-Sommer-Figur!
Mit dem schweißtreibenden **phyvoLETICS**-Training lässt Du die Lockdown-Pfunde purzeln. Besuche das Training von **Olivia Skolik** um 9:15 oder um 10:10 Uhr.



Wäre es nicht schön, mit den Kindern unbeschwert im Garten auf dem Trampolin zu springen? Trainiere Dein Powerzentrum! **Sebastian Ferstl** sorgt mit seinem Training für die volle Kontrolle im Alltag! Besuche sein **Beckenbodentraining** um 9:40 Uhr oder um 10:35 Uhr.



Auch ein hübscher Rücken kann wehtun! Lass Dich vom Zwicken nicht ausbremsen. Halte Deinen Rücken mit gezielten, sanften Bewegungen entspannt und gesund. Besuche das Präventionstraining „**Gesunder Rücken**“ mit **Max Högl** um 9.40 Uhr oder 11 Uhr.



phyvoKIDS mit **Max Högl** - für Kinder, Jugendliche und Eltern die Lust auf Sport, Spaß und kleine Challenges haben! Wir holen Dein Kind raus aus dem Corona-Alltag. Lass Dich begeistern und besuche phyvoKIDS um 9:15 Uhr, 10:10 und 11 Uhr.



CCS - Cranio Cervicales Syndrom: Kopfschmerz, Schwindel, Tinnitus, Kieferbeschwerden. **Sebastian Ferstl** erklärt die anatomischen Zusammenhänge sowie Behandlungsansätze und gibt kurze Eigenübungen mit. Besuche seinen Vortrag um 11:30 Uhr.



Dir fehlt die sichere Rückkehr in den Sport - nach einer Verletzung oder einer langen Pause? **Max Högl** erklärt Dir im Vortrag zu **Return to Sport** um 11:30 Uhr wie wir Dich anhand klarer Screeningergebnisse beim Wiedereinstieg in den Sport begleiten und zur alten Trainingsform verhelfen.

Die volle
Bandbreite
von
phyvoFIT

3 Stunden
6 Kurse
2 Vorträge
5 Trainer

