



**KURS
ANGEBOT**

Schmerzfrei – ein Leben lang

Egal ob Rücken, Arthrose, Gelenkschmerzen oder Sehnscheidenschmerzen

Thomas Eberl überzeugt, motiviert und begeistert als brillanter Referent, Trainer und Coach auf dem Gebiet der Gesundheitsoptimierung. In seinem Vortrag zeigt Thomas Eberl, wie einfach jeder Mensch effektive Bewegungs- und Entspannungseinheiten in den Alltag integrieren und so der anhaltende Behandlungserfolg gewährleistet werden kann. Sein ganzheitliches Programm enthält jede Menge Tipps und effektive Übungen, die mit wenig Zeit und Anstrengung umgesetzt werden können: das minimal-kontinuierliche Training. Durch Regelmäßigkeit und Struktur können auch Sie mit geringer Zeitinvestition und wenig Aufwand die wesentlichen Bereiche wie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Entspannung und Ernährung abdecken.

Seminarinhalte

- Psychologische Umsetzungstricks
- Entdeckung neuer körperlichen Zusammenhänge
- Durch welches Training erreiche ich einen gut ausbalancierten Körper
- Die Entdeckung von Gegenbewegungen
- „körperlich fit und mental gut drauf“

Termin: Donnerstag, 3. Mai 2018, 19.00–21.00 Uhr

Kursgebühr: für Abonnenten: 19,- €
für Nichtabonnenten: 39,- €

Ort: Oberpfalz Medien Der neue Tag, Medienraum
Weigelstr. 16, 92637 Weiden

Teilnehmerzahl: max. 100 Personen

Anmeldeschluss: Donnerstag, 26. April 2018

Anmeldung: ☎ 0961/85-501
www.onetz.de/kursangebot 



Thomas Eberl
Referent

