

EINLADUNG ZU UNSEREN GESUNDSport-AKTIONSTAGEN VOM 24.09. BIS 14.10.21



Cardioscan Vitalitäts-Check

Risiko Check inkl. Bestimmung deiner Trainingspulsempfehlung und des Fit-Levels

Aktionspreis 15 € statt 25 €

24.09. – 14.10.21 // 20 Minuten // Termin erforderlich

/cardioscan



Geschäft
SPORT RUSCHER
Marktgasse 14
Meißen

Cardioscan Body-Scan

Bestimmung deiner Körperzusammensetzung (Gewicht und Anteil Körperfett, fettfreie Masse, Körperwasser, Muskelmasse, Zellfitnesswert)

Aktionspreis 15 € statt 25 €

24.09. – 14.10.21 // 20 Minuten // Termin erforderlich

/cardioscan



Geschäft
SPORT RUSCHER
Marktgasse 14
Meißen

OS Functional Screening – PREHAB

Präventive Ganzkörper-Funktionsanalyse. Wir entdecken Potenziale und stellen Übungen als Ausgleich für deine Alltagsbelastung zusammen.

Aktionspreis 35 € statt 65 €

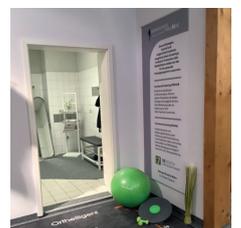
24.09. – 14.10.21 // Liz. Fitnesstrainerin & OS Coach Monique Ruscher-Mohn // 60 Minuten // Termin erforderlich



OS Functional Screening – REHAB

Funktionsanalyse und Belastungserprobung in den Bereichen obere, untere Extremitäten oder Wirbelsäule. Welche Bewegungen sind möglich? Was fehlt dir? Welche Übungen unterstützen bei der Wiedererlangung?

Aktionspreis 35 € statt 65 €



Geschäft
SPORT RUSCHER
Marktgasse 14
Meißen



SPORT-RUSCHER
Marktgasse 15 - 01662 Meißen

www.SPORT-RUSCHER.de



Egal ob Ihr gerade eure ersten Meter in Laufschuhen absolviert, Euch mit Freunden zum Nordic-Walking verabredet oder den Spaß am Zuhause-Fitness für Euch entdeckt habt:

Wir unterstützen Euch vom 24.09. bis 14.10.21 zu unseren Gesundheitsport-Aktionstagen mit unserer vollen Kompetenz und einem Check up für´s volle Sportlerglück!

Sichert Euch einen Termin für eure Wunschleistung und damit unsere volle Kompetenz und Aufmerksamkeit in unserem Termin-Buchungsportal auf www.SPORT-RUSCHER.de

„Ein Ziel ist ein Traum mit Termin“



Nordic-Walking Schnupperstunde

Kurzeinweisung in die Nordic-Walking Technik und eine kleine Nordic-Walking Runde auf dem Elberadweg



Treffpunkt Elbe-Parkplatz an der Beach-Bar Meißen

Kostenfrei

Mi. 06.10.21 // 18.30 – 19.30 Uhr // Anmeldung empfohlen

CURREX Laufanalyse

4.000 Sensoren messen auf einer Plattform 100-mal pro Sekunde das Abrollen deines Fußes. Das Ergebnis? Der Schuh der optimal zu deinen Bedürfnissen passt und deine individuelle CURREX Einlegesohle.



Geschäft SPORT RUSCHER Marktgasse 14 Meißen

Kostenfrei

24.09. – 14.10.21 // 25 Minuten // Termin empfohlen

Beinachsentraining

15 Minuten Fitness Beinachsentraining: Wir zeigen Euch leicht umzusetzende Übungen zum Training eurer Fuß- und Beinmuskulatur.



Trainingsfläche SPORT RUSCHER Marktgasse 14 Meißen

Kostenfrei

Di. 28.09.21 // 18 – 18.30 Uhr // Anmeldung empfohlen

Rumpfttraining

15 Minuten Fitness Rumpfttraining: Stabilität und Entspannung...heute zeigen wir Euch einige Übungen für eine stabile Mitte.



Trainingsfläche SPORT RUSCHER Marktgasse 14 Meißen

Kostenfrei

Di. 05.10.21 // 18 – 18.30 Uhr // Anmeldung empfohlen

Schulter und Arme

Übungen zur Kontrolle und der Entspannung des Schultergürtels stehen heute auf unserem Trainingsplan.



Trainingsfläche SPORT RUSCHER Marktgasse 14 Meißen

Kostenfrei

Di. 12.10.21 // 18 – 18.30 Uhr // Anmeldung empfohlen

ANMELDEMÖGLICHKEITEN

Telefon: 03521-4568939 (auch Whatsapp)
E-Mail: Info@Sport-Ruscher.de

ONLINE-BUCHUNG:

Einfach scannen und Termin ausmachen



SPORT-RUSCHER

Marktgasse 15 - 01662 Meißen