

Ramona Arendt

staatl. geprüfte Sport & Gymnastiklehrerin
Fitness & Mentalcoaching



Was mich bewegt:

Der menschliche Körper ist ein Instrument für Erfahrung und Bewegung. Seit 13 Jahren coache und trainiere ich Menschen. Meine Philosophie:

„Dein Körper ist Dein bester Ratgeber.“

Ich zeige Dir, wie Du präventiv Alltagsbeschwerden entgegen wirken kannst und mit mehr Energie und klarem Fokus zurück an die Arbeit gehst.

20 Minuten, die Deine gesamte körperliche Fitness positiv beeinflussen werden, wenn Du mir Deine Zeit und Dein Vertrauen schenkst.

Instagram: https://instagram.com/ramona_arendt?

Get gschmeidig Challenge

In 4 Wochen zum Toe touch.

Vorteile von Mobility Training:

- Verbesserung Deiner aktiven Beweglichkeit
- Vergrößerung Deines Bewegungsradius
- Verbesserung Deiner Gelenkstellung
- Erweiterung Deiner Range of Motion
- Verbesserung Deiner Gleitfähigkeit der Faszien
- Perfekter Ausgleich zum Home-Office
- Stabilität und Unterstützung für das Krafttraining
- **GSCHMEIDIGKEIT**

KEINE ZEIT VERLIEREN

Durchatmen - Bewegen - Weitermachen

Diese Art des Trainings kann auch in Alltagskleidung ausgeführt werden.



Was Dich erwartet:

20 Minuten - live Online Mobility Training
bequem von zu Hause

- Live angeleitet und direkt zum Mitmachen.
- Motivierend & persönlich
- Wiederholende Übungen für spürbare Erfolge
- Kein Schwitzen
- Langfristige Erfolge

Get gschmeidig - Challenge

Beginn: 01.02.2021
Ende: 26.02.2021

12 Termine: MO - MI - FR
Uhrzeit: 12:10 - 12:30 Uhr

—> **Anmeldung im WJ-Kalender.**

Zoom Link:

<https://us02web.zoom.us/j/8568830361>
Meeting

