

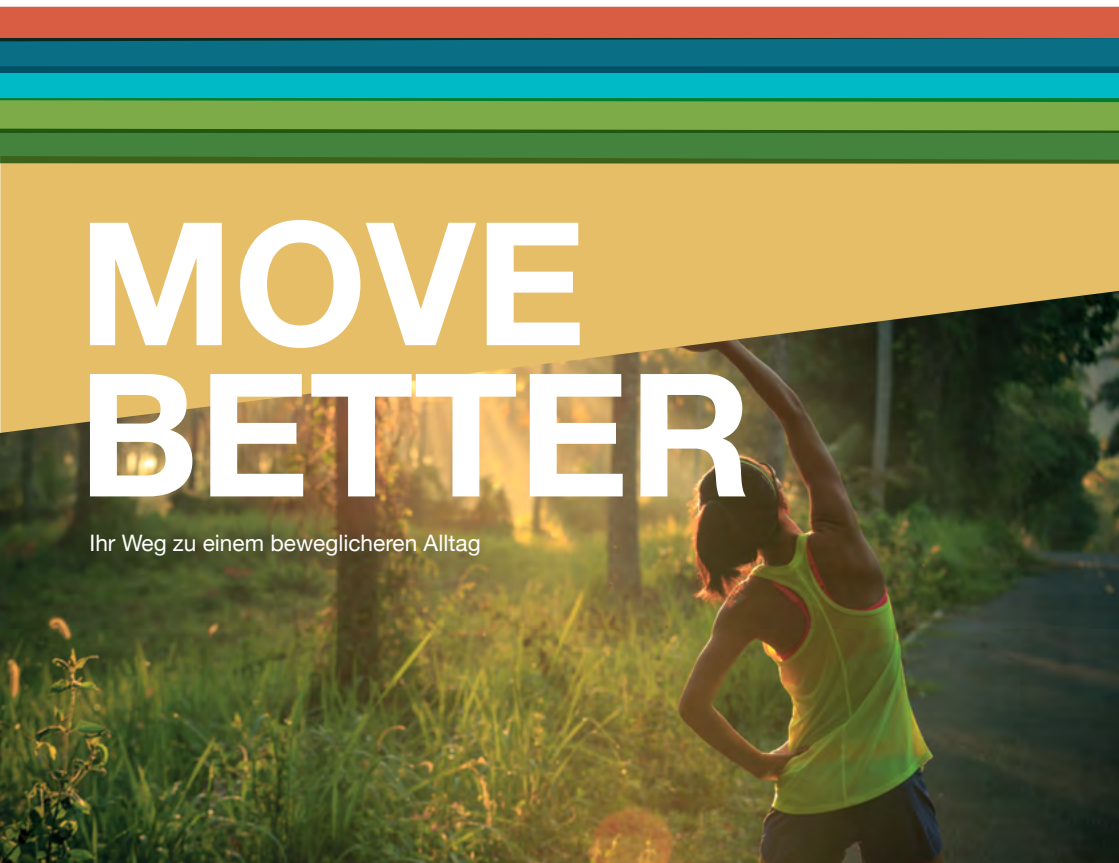


**SCHWERPUNKTPRAXIS FÜR
HUMAN MOVEMENT**

CHRISTOPH KAMINSKI

MOVE BETTER

Ihr Weg zu einem beweglicheren Alltag





MOVE BETTER ...

- ... ist der ideale Ausgleich für Ihren Alltag.
- ... bietet Ihnen eine optimale Ergänzung zu Therapie und Training.
- ... steigert Ihre alltägliche Leistungsfähigkeit durch mehr Kraft und Beweglichkeit.
- ... beugt körperlichen Beschwerden vor.
- ... bietet Ihnen die bestmögliche Verbindung aus Prävention und Leistungssteigerung.

IHR WEG ZU EINEM BEWEGLICHEREN ALLTAG

MOBILITY-WORKSHOP

- Ganzkörpertraining
- Verbindung aus Beweglichkeit und Kräftigung
- Trainingswissenschaftliche Gestaltung
- Kleingruppe von 5-8 Personen
- Dauer 45 Minuten
- Outdoor-Möglichkeit

MOVE BETTER

PERSONAL TRAINING

- Ausführliche Eingangsanalyse
- Individuelle Trainingsgestaltung
- Gezieltes und intensives Aufarbeiten von Defiziten
- 1 zu 1 Betreuung durch Ihren Therapeuten
- Dauer 60 Minuten
- Outdoor-Möglichkeit



zusätzlich buchbares

ERNÄHRUNGS-COACHING

- Vitaler und stressresistenter durch ausgewogene Ernährung
- Wohlfühlgewicht ohne Kalorienzählen
- Unkomplizierte, alltagstaugliche und gesunde Ernährung
- 3 Einheiten (insgesamt 3,5 Zeitstunden)
- Kleingruppe
- Begleitende Ernährungsprotokolle und Rezepte zum Nachkochen

ERNÄHRUNG

PSYCHE

BEWEGUNG



STARKE PARTNER FÜR IHR STARKES ICH.

Durch die Kooperation der „**Praxis für Human Movement von Christoph Kaminski**“ und der „**EssensLust Praxis Uta Bammel**“ haben Sie die geballte Expertise.

- Bewegen Sie sich bewusster.
- Ernähren Sie sich bewusster.
- Fühlen Sie sich ausgeglichener.
- Werden Sie leistungsfähiger in Ihrem Alltag.

Gemeinsam bewegen wir was.

Melden Sie sich ganz einfach telefonisch oder per E-Mail an.



**SCHWERPUNKTPRAXIS FÜR
HUMAN MOVEMENT**

CHRISTOPH KAMINSKI

Schwerpunktpraxis für Human Movement
Maybachstraße 13
45133 Essen
Telefon: 0201 56400-669
info@physiotherapie-kaminski.de
physiotherapie-kaminski.de



PRAXIS UTA BAMMEL

EssensLust Praxis Uta Bammel
Meisenburgstr. 262
45219 Essen
Telefon: 02054 9398 663
praxis@uta-bammel.de
uta-bammel.de

PREISE

MOVE BETTER Mobility-Workshop

10ER-KURS

1 Mal pro Woche 125 €

ABO

2 Mal pro Woche

3-Monate: 49 €

6-Monate: 45 €

12-Monate: 39 €

PERSONAL TRAINING

Termine nach Vereinbarung pro Stunde 100 €

ERNÄHRUNGSCOACHING

3 Termine in Kleingruppe: 100 €

Einzeltermine optional zubuchbar 90 €

SONDERKONDITIONEN FÜR BESTANDSKUNDEN

DER PHYSIO-PRAXIS:

10% Rabatt auf zweites gebuchtes Trainingsangebot innerhalb der Human Movement Praxis

5% Rabatt für das Ernährungscoaching in der EssensLust

VON EssensLust:

5% Rabatt bei Buchung eines Angebotes der Human Movement Praxis