



# *Fit und aktiv im Alltag*

*Jetzt mit  
Leichtigkeit  
und Spaß  
trainieren*

**re-motio** 

Bewegungs- und Entspannungsprogramme

## Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

Einfach mal durch Anspannen entspannen  
Mi-Fr, 9-10 Uhr



## Rat + Tat rund um das Thema Gesunde Ernährung\*

Einkaufen – Kochen – Essen  
Das kleine 1x1 einer ausgewogenen Ernährung leicht gemacht

## Pilates

Fr, 10:15-11,  
11:15-12 Uhr

## SoulFit

Eine Mischung aus Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Aerobic-elemente und isometrischen Übungen

Mi-Fr, 11:15-12 Uhr

Mi-Fr,  
10:15-11 Uhr  
**Regeneration mit dem Blackroll-Programm**



## Betriebliche Gesundheitsförderung\*

Aktive Bewegungspause am Arbeitsplatz  
Modulares Angebot

## Tabata Step-by-Step zu Tabata

## Angebote

- Gruppentraining (12-15 €)
- Auf Dich abgestimmtes Training
- Flexibel, mobil, auch via Skype
- In meinen Räumen, in Deinem Büro/ zu Hause oder in der freien Natur
- Schnuppertermine (10 €) werden bei Buchung einer 10-er Karte verrechnet
- \* Umfang, Inhalte und Termine nach Vereinbarung

## RENA-Moves\* Bewegung trifft auf Kultur

... auf Schlösser-Tour und Entdeckungsreise im regionalen Umfeld



**Anmeldung:**  
r.baittinger@re-motio.de  
0176.20 70 94 62

**www.re-motio.de**