



## Bewegung beginnt im Kopf – Trainingsprogramm der Praxis Helmos

### **Aktiv über die Mittagspause – Fit mit dem Franklinband®**

Gönnen Sie Ihrem Rücken etwas Besonderes. Mit einem Gummiband (Franklinband®) kräftigen wir auf spielerische Art den ganzen Körper und lassen ihn geschmeidig werden. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung.  
Dienstag von 12.10–12.55 Uhr

### **Beckenboden – Kraft aus der Mitte**

Der Beckenboden spielt bei der koordinierten Auslösung jeder Bewegung für das Gleichgewicht und für die Körperhaltung eine entscheidende Rolle. Lernen Sie, Ihren Beckenboden bewusst einzusetzen.  
Dienstag von 17.10–18.00 Uhr

### **Ein bewegter Rücken**

Basierend auf einem Dialog mit unserem Körper lernen Sie, die tiefen Rumpfmuskeln zu aktivieren und Ihren Rücken beweglicher und kräftiger zu halten.  
Mittwoch von 17.45–19.00 Uhr

### **Schauen Sie vorbei, machen Sie ein Probetraining und lassen Sie sich begeistern.**

Praxis Helmos, Effingerstrasse 6, 3011 Bern,  
Telefon 031 381 50 00, [info@helmos.ch](mailto:info@helmos.ch), [www.helmos.ch](http://www.helmos.ch)

