

# Sommer-Geschenk im August für die Daheimgebliebenen

## bodyART® by Robert Steinbacher



bodyART® ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!

Was ist der Unterschied zu anderen Trainingskonzepten?

Das bodyART Training setzt den Fokus immer auf die Ganzheitlichkeit von Körper, Geist und Seele, ohne irgendeinen spirituellen oder religiösen Hintergrund. Die Übungen sind alle therapeutisch überprüft und funktionell. Durch die Wirkungsweise bei einem regelmäßigen Training werden viele gesundheitliche Verbesserungen erzielt. Deshalb wurde bodyART in den USA bereits mehrfach mit einem Preis bedacht und es ist bisher das einzige Training das den Sprung von Europa in die USA geschafft hat und nicht wie meist umgekehrt.

**Termine:** **Samstag, 12.08.2017 von 10:00 bis 11:00 Uhr**

**Mittwoch, 30.08.2017 von 18:30 bis 19:30 Uhr**

**Wo:** **Sportzentrum, Kronacherstr. 140**

## Teilnahme ist KOSTENLOS!

**Bei Regen fällt die Veranstaltung aus!**



Die Turnabteilung  
SpVgg Greuther Fürth  
Informationen und  
Anmeldung unter:  
Tel. 0151-54885543 oder  
[anmeldung@greuther-fuerth-turnen.de](mailto:anmeldung@greuther-fuerth-turnen.de)

