

50+ TRAINING REDCORD THERAPIE BEWEGLICHKEIT

Basti unterstützt Sie bei der Verbesserung Ihrer Mobilität – für mehr Lebensqualität und Gesundheit. Als Osteopath in Ausbildung und RedCord Therapeut bringt er zusätzlich wertvolle Expertise mit.



BASTI

Trainer - Studio K8

VERBESSERN SIE JETZT IHRE BEWEGLICHKEIT!

✉ info@studiok8berlin.de

☎ +49 176 24609221

🌐 studiok8berlin.de



50+ TRAINING

Individuelle Programme, die speziell auf die Bedürfnisse ab 50 abgestimmt sind. Fördern Sie Ihre Beweglichkeit, steigern Sie Ihre Fitness und bleiben Sie aktiv – für mehr Lebensqualität im Alter.



REDCORD TRAINING FÜR THERAPIE UND SPORTLER

Schlingentraining für mehr Stabilität, Koordination und Kraft. Ideal für Prävention, Rehabilitation oder zur Leistungssteigerung im Sport.



GESUNDHEITS- UND MOBILISATIONSTRaining

Gezielte Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Linderung von Beschwerden – für mehr Vitalität und Flexibilität im Alltag.