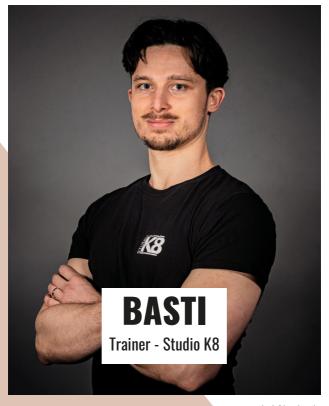


# 50+ TRAINING REDCORD THERAPIE BEWEGLICHKEIT

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.



### VERBESSERN SIE JETZT IHRE BEWEGLICHKEIT!

**\** +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.

Studio K8 · Konstanzer Straße 8 · 10707 Berlin