

movedo ist:

ganzheitlich

- verbindet Yoga, Qi Gong, Pilates, Rückentraining und Meridiandehnung
- trainiert Mobilisation, Stabilisation, Kraft, Dehnung und Entspannung

fundiert

- von Experten der fünf Bewegungsarten ausgewählt und zusammengestellt

gesund

- funktionelle und gesunde Übungen
- für einen gesunden Körper und einen ruhigen Geist

flexibel

- 3 Schwierigkeitsstufen: Leicht - Mittel - Schwer
- unabhängig vom Leistungs- und Fitnesslevel für Jede(n) geeignet

motivierend

- eigene, auf die Bewegungen abgestimmte Musik
- Anleitung durch qualifizierte und motivierte Trainer und Therapeuten

**Von Ärzten, Therapeuten,
Trainern und Trainierenden
geprüft und empfohlen!**

© www.movedo.training



movedo[®]



5

**bewegungs-
IDEEN**



1

**bewegungs-
KONZEPT**





QI GONG



YOGA



RÜCKENTRAINING



PILATES



MERIDIANDEHNUNG

movedo[®]