

# Laufen sie den Schmerzen davon!



## Kostenloses Intervall Walking mit Beratung rund um die kybun MechanoTherapie.

**Wann:** Jeden ersten Mittwoch im Monat  
Nach Absprache auch am Samstag möglich

**Zeit:** 9.00 bis 10.30 Uhr

**Treffpunkt:** kyBoot Shop Rüti

**Anmeldung:** Jeweils bis am Samstag vorher

Individuelles Bewegungs- und Haltungstraining auf unserem kyTrainer (Laufband nach dem Prinzip der kybun Mechano Therapie). Jederzeit während den Shop-Öffnungszeiten möglich und nach telefonischer Vereinbarung.

**Erst-Training von 20 Minuten kostenlos.**

# kybun Intervall Walking

Erleben Sie das Geh-Gefühl im Schweizer Luftkissen-Schuh kyBoot.

## Ihre Instruktoren



Irene van Haaften  
Dipl. Physiotherapeutin



Thomas van Haaften  
kybun Berater

- ⊕ Speziell für Schmerzpatienten entwickeltes Bewegungsprogramm
- ⊕ Positiv bei Rücken-, Hüft-, Knie- und Fusschmerzen
- ⊕ Verbessert das Gleichgewicht
- ⊕ Richtet die Haltung auf
- ⊕ Trainiert die Tiefenmuskulatur

## Keine Schmerzen beim Laufen – Wie funktioniert?

Im aktiven Teil gehen kleine Muskelimpulse durch den Körper und lockern die Muskulatur. Im regenerativen Teil aktivieren und trainieren Sie Ihre Tiefenmuskulatur während 15 Sekunden.

Wir optimieren dabei Ihre Bewegungsausführung, und erklären die medizinischen Hintergründe.



Der kyTrainer mit dem weich-elastischen Laufband bietet Ihnen verschiedene Programme für das individuelle Bewegungs- und Haltungstraining.