

SPORTS // GESUNDER GEIST IM GESUNDEN KÖRPER ... ABER MIT SPASS BITTE



Sport ist Mord oder fester Bestandteil in Deinem Leben?

- Du willst Deine Figur verändern und/oder Deine Fitness verbessern?
- Du trainierst gerne in der Gruppe oder lieber alleine?
- Du bist lieber drinnen oder lieber draußen?
- Du möchtest Dich auspowern oder eher sanft trainieren?
- Du weißt noch gar nicht, was Du willst oder hast konkrete Ziele?

Was Dich auch antreibt // wir finden das Richtige für Dich

DAS KONZEPT // DEINE ENTSCHEIDUNG



Offene Kurse // volle Flexibilität // ohne Bindung

Du entscheidest, wann und an welchem Kurs Du teilnehmen möchtest – ohne Bindung oder laufende Kosten.

Alles was Du brauchst, ist eine Mehrwertkarte, die Du einfach zu Deinem Training mitbringst.

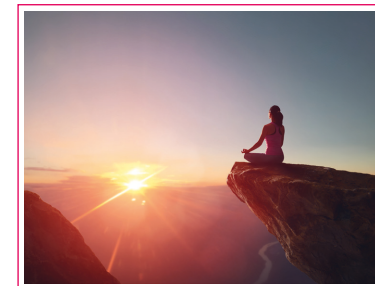
Die Karten sind unbegrenzt gültig, übertragbar und können auf alle anderen Leistungen angerechnet werden.

Probestunde // kostenlos // jederzeit // unverbindlich

Den aktuellen Kursplan findest Du unter // www.biancafinke.de/sports

Bianca Finke

coaching & sports



BE IN BALANCE

Ba·lan·ce

Substantiv // die //
// [ba'la:s(ə)] //

1. der Zustand, in dem entgegengesetzt wirkende Kräfte gleich stark sind
2. seelische Ausgeglichenheit

COACHING // FÜR ERWACHSENE, KINDER UND JUGENDLICHE



Wenn Du...

- ... die Sehnsucht hast, etwas in Deinem Leben zu verändern
- ... Dir ein leichteres und entspannteres Leben wünschst
- ... Klarheit und Orientierung in Schule, Beruf oder Privatleben finden möchtest
- ... Schmerzen hast, für die es keine Ursache gibt
- ... Blockaden überwinden möchtest, um Deine Ziele und Träume zu verwirklichen
- ... oder einfach nur zur Ruhe kommen willst, um DEIN Leben zu leben

... dann kann Dir ein Coaching helfen.

Mein Coaching ist mehr als nur Reden über Lösungen oder Entspannungstraining. Ich arbeite mit Techniken, die in der Tiefenstruktur wirken (Blockadenlösung), hochwirksam, schnell und dauerhaft. Von Innen heraus.

// Das Leben kann und darf einfach sein!

FIRMENSPORT // FÜR UNTERNEHMEN UND IHRE MITARBEITER



- Teambuilding und dabei noch etwas für die Gesundheit tun?
- Abschalten vom Alltag und den Stress hinter sich lassen?
- **Geht! // Zeit für Feelgood-Management!**

Gemeinsam entwerfen wir das passende Programm für Ihre Mitarbeiter!

RIT® // REFLEXINTEGRATIONSTRAINING SCHULE OHNE MEDIZIN



Unruhe, Konzentrationsprobleme, Wutausbrüche, mangelnde Koordination und Gleichgewicht, Ungeschicklichkeit – Eigenschaften, die für alle Beteiligten sehr anstrengend sein können – bis an die Belastungsgrenze und darüber hinaus.

AD(H)S, Lese-Rechtschreibschwäche, Diskalkulie etc. sind oft die Diagnose. Schule, Hausaufgaben und das Zusammenleben in der Familie können so schnell zur Herausforderung werden.

Ein RIT®-Trainingsprogramm kann dabei helfen, wieder Ruhe in Dein Leben einkehren zu lassen.

**Was genau das RIT®-Programm beinhaltet, und ob ein Training für Dein Kind sinnvoll sein kann findest Du auf:
// www.biancafinke.de // www.rit-reflexintegration.de/finke**

MASSAGE // FÜHL DICH WOHL IN DEINER HAUT



Faszio® Massage ist nicht einfach nur Massage. Sie orientiert sich an den myofaszialen Leitbahnen oder auch „anatomische Zuglinien“. Sie ist eine besonders effektive Methode, dem Körper – über die Behandlung des fasziellen Gewebes – wieder zu einer gesunden und geschmeidigen Beweglichkeit zu verhelfen.

Der Stoffwechsel wird angeregt, Stress reduziert, sowie Verklebungen und Verspannungen gelöst – die häufig die Ursachen für Schmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit sind.

Weitere Leistungen:

- Wellnessmassagen
- Cellulitebehandlungen
- Schröpfmassagen
- Schmerzbehandlung