



Dein Start in ein neues Körpergefühl

Du willst Dich wieder **aufrecht, stark und frei bewegen**?

Move4Strength ist ein ganzheitliches Trainingskonzept für alle, die ihre **funktionelle Kraft, Beweglichkeit und Körperhaltung** gezielt verbessern wollen – **nachhaltig, praxisnah und individuell angepasst**. Ob Einsteiger:in, Sportler:in, Rückkehrer:in oder jemand mit körperlichen Herausforderungen – dieses Programm ist Deine Einladung zu **mehr Kraft, Leichtigkeit und Präsenz** in jeder Bewegung.

Das erwartet Dich:

- Gezielter Muskelaufbau z. B. in Rumpf, Schulter & Hüfte ...
- Verbesserung Deiner Körperhaltung durch funktionelle Ausrichtung
- Gelenkmobilität & Bewegungsfluss
- Achtsame Bewegung & bewusste Körperwahrnehmung
- Alltagstaugliche Übungen mit nachhaltigem Effekt
- Achtsamkeit & Impulse zur Regeneration
- Persönliche Trainingsimpulse – angepasst für dich - in der Kleingruppe
- unterschiedliche Ansätze für mehr Individualität

"Kraft entsteht durch Bewegung – nicht aus Spannung allein."

Für wen ist Move4Strength geeignet?

Aktive Menschen mit Ausgleichsbedarf:

- Sportlich aktive Menschen, die gezielt an Haltung, Beweglichkeit und funktioneller Kraft arbeiten möchten
- Personen, die alternative, achtsame Bewegungsansätze suchen

Prävention & Alltag:

- Menschen mit sitzender oder einseitiger Belastung
- Personen, die gezielt Haltung und Bewegungsgewohnheiten verbessern möchten
- Für alle mit körperlichen Herausforderungen am Bewegungsapparat, die Operationen vermeiden möchten.

Wiedereinstieg & Reha:

- Vor einer Operation: Muskelaufbau zur Verbesserung der Regeneration danach
- Nach einer Operation: gezielte Bewegung als Teil des Wiederaufbaus

Dein Nutzen auf einen Blick

- ✓ Spürbare Verbesserungen im Alltag & Sport
- ✓ Mehr Kraft & Aufrichtung im gesamten Körper
- ✓ Weniger Verspannungen & Überlastungssymptome
- ✓ Besserer Umgang mit Deinem Körper
- ✓ Geschulte Körperwahrnehmung & neue Bewegungskompetenz
- ✓ Auflösung von alten Bewegungsmustern & Fehlhaltungen

🧩 Modulare Trainingsbereiche

Modul	Fokus
Core & Kontrolle	Rumpfstabilität & Körpermitte
Schulter & Aufrichtung	Schulterführung & Nackenfreiheit
Hüfte & Bewegungsfreiheit	Mobilität & Stabilität im Becken
Füße & Fundament	Basisstärke & Beinachse
Wirbelsäule & Haltung	Aufrichtung, Präsenz & Beckenboden
Mobilität & Flow	Dynamische Gelenkfreiheit
Kraft im Alltag	Funktionale Ganzkörperkraft

Das Jahres-Programm im Überblick

- 1x / Woche Präsenztraining im Stützpunkt mit geschulten Trainer:innen
- „First Check“ – Fortschrittsanalyse nach 3–4 Monaten (2–3x jährlich)
- Achtsamkeitsimpulse & alltagsnahe Informationen zur Eigenanwendung

Bereit für Deinen Neustart?

Move4Strength ist mehr als ein Training.

Es ist Dein Weg zu spürbarer Stärke, natürlicher Haltung und freier Bewegung.

👉 **Melde Dich jetzt an – wir begleiten Dich persönlich!**