

THE DAILY **REBOOT**

Bewegung - Kraft - Mobilität

1:1 Einführung

69-seitiges eBook

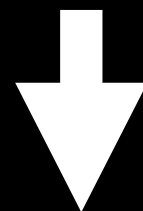
**Wöchentliche
Online Workouts**

**Komplette
Anleitung**



Eine einfache 20-minütige Routine für Zuhause oder unterwegs – damit du dich besser bewegst, dich stärker fühlst und dranbleibst. Ganz ohne Fitnessstudio oder Geräte.

Vollständige Details hier



The Daily Reboot

Einfach bewegen. Besser fühlen. Dranbleiben.

Viele Menschen leiden unter Steifheit, wenig Bewegung oder wissen nicht, wie sie anfangen sollen. Gleichzeitig sind Fitnessstudios oder komplizierte Trainings oft abschreckend.

The Daily Reboot ist die einfache Alternative.

Entwickelt von **Richard Spooner, Praxis Sie & Ihn**, basiert das Programm auf praktischer Erfahrung aus der täglichen Arbeit mit Patientinnen und Patienten.

Was ist das?

Eine **20-minütige tägliche Bewegungsroutine**, die du zu Hause oder unterwegs machen kannst – ganz ohne Geräte.

Sie hilft dir, dich besser zu bewegen, stärker zu fühlen und mehr Energie im Alltag zu haben.

Ein Programm für alle

Du musst weder fit noch besonders beweglich oder erfahren sein, um mit The Daily Reboot zu starten. Es ist völlig normal, wenn du deine Zehen nicht berühren kannst, dich steif fühlst oder nicht genau weißt, wo du anfangen sollst – genau dafür wurde dieses Programm entwickelt.

Der Fokus liegt nicht darauf, wie viele Wiederholungen du schast, sondern auf der **Qualität deiner Bewegung**. Jede Übung lässt sich an dein aktuelles Niveau anpassen, sodass du Schritt für Schritt mehr Sicherheit, Kraft und Beweglichkeit aufbauen kannst. Wenn du bereits aktiv bist oder regelmäßig trainierst, kann The Daily Reboot deine bestehende Routine sinnvoll ergänzen. Durch größere Bewegungsamplituden, ein kontrolliertes Tempo oder das Training zur Musik kannst du die Intensität steigern, ohne die einfache Struktur zu verändern.

Was ist enthalten?

Persönliche Einführung (1:1)

Wöchentliche YouTube Online-Klasse mit mir

1:1 Check nach 6 Monaten

Wähle zwischen einem 69-seitiges E-Book oder einem gedruckten Buch mit Anleitung, Fotos & Videolinks

Für wen ist es geeignet?

Für dich, wenn du:

- keine Lust auf Fitnessstudio hast
- wenig Zeit hast
- etwas Einfaches und Nachhaltiges suchst

Investition

CHF 600 für 12 Monate

Interesse?

Sprich mich gerne bei deinem nächsten Termin an oder email : sie-ihn@mail.ch

Alternativ kannst du das Buch in der Praxis kaufen oder bei Apple Books erwerben und herunterladen, um das Programm in deinem eigenen Tempo durchzuarbeiten. Schau hier >>>

20 Minuten. Keine Geräte. Kein Druck.

Richard

