



Mein Name ist Mandy Thronicker und ich komme aus Neusalza-Spremberg in Deutschland. Das liegt mitten im schönen Dreiländereck von Deutschland, Tschechien und Polen (www.oberlausitz.com).

In meinem Urlaub starte ich mein BIG TRIPLE Projekt „Step, Bike & Hike: vom Matterhorn zum Genfer See und weiter zum Mont Blanc“.

Nach Bike- und Step-Tagen in Zermatt werde ich mit einem Outdoorstepper von Zermatt bis nach Montreux an den Genfer See steppen. Den Abschluss bilden Step- und Bergtourtage in Chamonix.

04.06. – 15.06.2023

Ich möchte mit meiner Tour darauf aufmerksam machen, wie schön und wichtig Bewegung vor allem auch für Kinder und Jugendliche ist. Hauptaugenmerk lege ich dabei auf meine Strecken mit dem rückenfreundlichen Mountainstepper MTS27. Was ein Outdoor-Stepper ist, zeige ich euch gern auf der Rückseite des Flyers.

Bereits vor 2 Jahren habe ich eine „Step Tour de Germany“ vom Osten Deutschlands bis nach Rebstein / Schweiz mit 800 km und ca. 7.500 hm durchgeführt. Diese Tour war eine Spendenaktion zugunsten von Kindern, welche danach mit „ehrenamtlichen Schwimm-Opas“ das Schwimmen lernen konnten. Dafür erhielt ich auch den Sonderpreis unseres Oberlausitzer Kreissportbundes bei der Ehrung des Sports 2022.

Meine Tour in diesem Jahr ist keine Geldspenden-Aktion sondern ich suche unterwegs nach Personen, Institutionen, die mir in einem kurzen Statement ihre Meinung zum Thema „Warum ist Bewegung wichtig...“ geben.

Dies soll danach in meiner täglichen Arbeit mit Vereinen Motivation sein, um Kinder und Jugendliche für mehr Sport und Bewegung zu begeistern.



Bewegung ist mir wichtig, weil ich daraus die Kraft für meine tägliche Arbeit schöpfe.



Ich freue mich sehr, wenn Ihr mich unterstützt.

Folgt mir auf Instagram, ladet gern ein eigenes Foto von euch bei einer sportlichen Aktivität hoch und ergänzt folgenden Satz

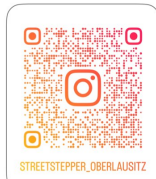
„Bewegung ist mir wichtig, weil...“. Im Anschluss der Tour möchte ich gern alle Fotos und Antworten in einer Collage zusammenstellen.

Gern könnt Ihr mir auch eine E-Mail senden an: info@streetstepper-oberlausitz.com.

Ich freue mich sehr auf Eure Nachrichten.

Mandy Thronicker

www.streetstepper-oberlausitz.com



STREETSTEPPER.OBERLAUSITZ

STREETSTEPPER OBERLAUSITZ

...step outside



Streetstepper - die Alternative zum Fahrrad - Bei Rücken- oder Gelenkproblemen

- Entwickelt für rückenfreundliches Outdoor-Training
- Sanfte Steppbewegung in aufrechter Körperhaltung
- Einbindung der Rumpf- und Armmuskulatur
- Entlastung der Halswirbelsäule
- der Bewegungsablauf im Oberkörper ist dynamisch
- Schultergürtel und Arme/Hände werden entlastet
- Keine Stöße auf die Wirbelsäule

*Sanft wie Steppen
Dynamisch wie Radfahren
Effektiv wie Laufen*

Ausreichend Bewegung ist der Schlüssel zu besserer Gesundheit und weniger Rückenschmerzen. Wir sitzen zu viel. Eine Sportart oder ein Sportgerät, das man gerne und regelmäßig benutzt, ist für viele Rückenpatienten der Wendepunkt in ihrer Leidensgeschichte. Trainer, Sportler, Physiotherapeuten, Orthopäden und Kunden bestätigen die Effektivität des Streetsteppers.

STREETSTEPPER RS 20



STREETSTEPPER MTS 27



STREETSTEPPER OBERLAUSITZ

Mandy Thronicker
Turnerstraße 36
D-02742 Neusalza-Spremberg

Mobil 0049 177 6368055

info@streetstepper-oberlausitz.com
www.streetstepper-oberlausitz.com
www.facebook.com/StreetstepperOberlausitz





Je m'appelle Mandy Thronicker et je viens de Neusalza-Spremberg en Allemagne. C'est au milieu du magnifique triangle frontalier de l'Allemagne, de la République tchèque et de la Pologne (www.oberlausitz.com). Pendant mes vacances je démarre mon projet BIG TRIPLE « Step, Bike & Hike : du Cervin au Lac Léman et jusqu'au Mont Blanc ».

Après des journées de vélo et de step à Zermatt, je prendrai un stepper extérieur de Zermatt à Montreux sur le lac Léman. Des journées d'étape et d'excursion en montagne à Chamonix concluent la journée.

04.06. - 15.06.2023

Avec ma visite, je voudrais attirer l'attention sur la beauté et l'importance de l'exercice, en particulier pour les enfants et les jeunes.

Je me concentre sur mes itinéraires avec le stepper de montagne MTS27 respectueux du dos. Je serais heureux de vous montrer ce qu'est un stepper d'extérieur au dos du dépliant.

Il y a déjà 2 ans, j'ai fait un "Step Tour de Germany" de l'Allemagne de l'Est à Rebstein / Suisse avec 800 km et environ 7 500 hm. Cette tournée était une campagne de financement en faveur des enfants, qui pouvaient alors apprendre à nager avec des « papys nageurs bénévoles ». Pour cela, j'ai également reçu le prix spécial de notre association sportive de district d'Oberlausitz à l'honneur du sport 2022.

Ma tournée cette année n'est pas une campagne de dons en argent, je recherche des personnes et des institutions qui me donneront une brève déclaration sur le thème "Pourquoi l'exercice est-il important...". Cela devrait ensuite être la motivation dans mon travail quotidien avec les clubs pour inciter les enfants et les jeunes à faire plus de sport et d'exercice.



L'exercice est important pour moi car il me donne la force pour mon travail quotidien.



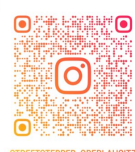
Je suis très heureux si vous me soutenez.

Suivez-moi sur Instagram, n'hésitez pas à télécharger votre propre photo de vous en train de pratiquer une activité sportive et ajouter la phrase suivante "L'exercice est important pour moi parce que...". Après la visite, je voudrais rassembler toutes les photos et réponses dans un collage.

Vous pouvez également m'envoyer un e-mail à : info@streetstepper-oberlausitz.com. J'attends vos messages avec beaucoup d'impatience.

Mandy Thronicker

www.streetstepper-oberlausitz.com



STREETSTEPPER_OBERLAUSITZ

STREETSTEPPER OBERLAUSITZ

...step outside



Streetstepper - l'alternative au vélo -

Pour les problèmes de dos ou d'articulations

- développé pour un entraînement en plein air respectueux du dos
- mouvement de pas doux dans une posture droite
- implication des muscles du torse et des bras
- soulagement de la colonne cervicale
- l'enchaînement des mouvements du haut du corps est dynamique
- la ceinture scapulaire et les bras/mains sont soulagés
- aucun impact sur la colonne vertébrale

Faire suffisamment d'exercice est la clé d'une meilleure santé et moins de maux de dos. Nous sommes trop assis. Un type de sport ou un équipement sportif que vous aimez utiliser régulièrement est le tournant dans l'histoire de vos souffrances pour de nombreux malades du dos. Entraîneurs, athlètes, kinésithérapeutes, orthopédistes et clients confirment l'efficacité du Streetstepper.

STREETSTEPPER RS 20



STREETSTEPPER MTS 27



STREETSTEPPER OBERLAUSITZ

Mandy Thronicker
Turnerstraße 36
D-02742 Neusalza-Spremberg

Mobil 0049 177 6368055

info@streetstepper-oberlausitz.com
www.streetstepper-oberlausitz.com
www.facebook.com/StreetstepperOberlausitz

