

Stretching plus

besser trainieren.....

Montag **Abend** 17.30 - 18.45 u. 19.00 - 20.15
Mittwoch **Morgen** 10.00 - 11.15
11.20 - 11.50 **Krafttraining**
Mittwoch **Abend** 19.00 - 20.15

75 min 25 Fr. / Lektion, 10er Abo 200.- Fr.

Effektives Ganzkörpertraining, sanft und wirkungsvoll

- Sich von Kopf bis Fuss fit machen
- **Die Körpermitte und Rumpfmuskulatur stärken**
- Bessere Beweglichkeit, Balance u. Koordination durch
- Dehnung u. Kräftigung der Muskeln u. Faszien
- Belastbarkeit des Körpers erhöhen, u. beschwerdefrei sein
- Verletzungs- u. Sturzprävention
- **Körperhaltung verbessern**
- Entspannung erleben

Mehr Fitness, Körpergefühl u. Wohlbefinden mit Spass

Einstieg jederzeit möglich

Mehr Informationen u. Anmeldung unter:

mehrbewegt.ch 079 351 22 77

Erste Teilnahme als Schnuppertraining kostenlos

mehrbewegt.ch

Ernährung – Bewegungstreff

Wiesenstr. 13 5412 Gebenstorf 056 210 20 71 rolf.nyfeler@bluemail.ch