

AB MONTAG 27. SEPTEMBER 2021: HERBSTFERIEN-KURSE IN UETENDORF

bleibgesund gmbh
wir bringen bewegung in ihr leben!

Funktionelles Krafttraining und Mobilisation

Das funktionelle Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und freien Gewichten ermöglicht ein gemeinsames Trainingserlebnis für jedes Fitnesslevel. Stabilisations- und Mobilisationsübungen runden das wöchentliche Programm ab.

Kursausschreibung – JETZT anmelden

MONTAG	18:45 Uhr	Janine S. & Evelin W. & Susann W.
DIENSTAG	09:00 Uhr	Tanja R. & Janine S.
MITTWOCH	18:00 Uhr	> M.A.X.® & Kraft Andrea G. & Janine S.
	19:15 Uhr	Janine S. & Andrea G.

Details zu den wöchentlichen Kursen

- Outdoor-Kurs unter dem wettergeschützten Zeltdach
- sehr viel Platz auf grosszügiger Trainingsfläche (in Turnschuhen auf Holzboden)
- Training gem. geltenden Regeln des BAG; ohne Maske an der frischen Luft
- Trainingsschuhe, Frotteetuch & Wasserflasche mitbringen
- Garderoben und Toiletten stehen zur Verfügung, Maskenpflicht



bleibgesund GmbH • S. & B. Röthlisberger-Horni • Postgässli 24 • 3661 Uetendorf
Telefon 033 356 42 27 • admin@bleibgesund.ch • www.bleibgesund.ch