



1996 – 2021

**Schnuppertraining
gratis**

OutdoorFitness

Koordination, Kraft und Ausdauer werden mit Intervalltrainings auf Hochtouren gebracht. Trainingsgeräte sind neben dem eigenen Körpergewicht alle Hindernisse, die uns auf unserem Trainingsplatz begegnen wie Treppen, Bänke, Seile und Geländer. Die abwechslungsreichen Stunden bei jedem Wetter fordern den Körper immer wieder neu heraus – und dies bis in die kleinsten Muskelgruppen.

Uetendorf Bachschulhaus

DIENSTAG 19:00 – 20:00 Uhr

**Neues Angebot
2 für 1: einen Platz buchen,
zu zweit mitmachen!**

Kursbeginn

Dienstag, 9. Januar 2024

Der Kurs umfasst 12 Lektionen à 60 Minuten (Ferien: 13. Februar)

Ihre Investition

Fr. 200.–, QualiCert-anerkannt (Rückerstattung Krankenkasse); Duschmöglichkeit im bleibgesund, Postgässli 24. Schnuppertraining gratis, Anmeldung erwünscht.

Komplettes Kursangebot unter www.bleibgesund.ch

bleibgesund GmbH • Sarah und Bruno Röhli-Sberger-Horni
Postgässli 24 • 3661 Uetendorf
Telefon 033 356 42 27
admin@bleibgesund.ch • www.bleibgesund.ch


bleibgesund gmbh
wir bringen bewe... ung in ihr leben!