



Gym-Stretch

Neu in Eschenbach!

Gym-Stretch ist ein ganzheitliches Körpertraining, welches Kraftaufbau, Mobilisation, Beweglichkeit und Balance vereint. Verkürzte Strukturen erhalten durch gezielte Dehnung wieder optimale Beweglichkeit. Während des Trainings wird der Fokus bewusst auf die Atmung gelegt. Der angenehme Entspannungsteil rundet das Training ab.

Datum/Zeit	Mittwoch 18.00 – 19.00 / Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr
Kursstart	Mittwoch, 9. März / Donnerstag, 10. März 2022
Ort	TH Hübeli / Unterkellerung Lindenfeld
Kursleiterin	Ruth Rigert-Sticher, dipl. Gymnastiklehrerin
Mitnehmen	Handtuch, evtl. Noppensocken, Trinkflasche
Kurskosten	9.- / 10.- pro Lektion
Probelektion	Mi 02.02.22 / Do 17.02.22
Anmeldung	petra@f-f-eschenbach.ch
Voraussetzung	Training aktuell nur mit 2G möglich

Melde dich noch
heute für die
Gratis-
Probelektion an!