

## Fit über Mittag

**montags und donnerstags von 11.30 –12.30 Uhr**

Übungen für Ihre Gesundheit, zur allgemeinen Kräftigung, zur Verbesserung des Gleichgewichts, der Beweglichkeit, der Koordination, für eine vertiefte Atmung und einen gesunden Rücken!

Mit der Wiederholungszahl bzw. verschiedenen Übungseinstellungen kann gut auf den individuellen Trainingszustand Rücksicht genommen werden. Einstieg jederzeit möglich! Es soll Freude bereiten sich zu bewegen.



**Kursort:** Praxis am See, Seebleichestrasse 60, 9404 Rorschacherberg

**Kursleitung:** Meggi Schimmer-Plasswilm  
Dipl. Physiotherapeutin / zertif. Kursleiterin/ Qualicert  
anerkannt

**Kurskosten:** 210,- FR (10x)

**Anmeldungen:** Praxis am See: 071 8556000 oder 079 8693365 oder  
info@praxis-am-see.ch

Schnuppern gratis! Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!