

Gymfit



Für Ihre Gesundheit, Kraft, Mobilität, Ausdauer, gute Körperhaltung, Stärke, Wohlbefinden, schöne Figur, vertiefte Atmung.

Das Training beinhaltet u.a. Tanzelemente (wie Zumba), funktionelle Kraftübungen und Faszienfitness. Verwendet werden verschiedene Trainingsgeräte. Die Übungen können an das jeweilige Niveau angepasst werden.

Kurszeit: **Dienstags 18:30 -19:30, Schnuppern gratis!**

Kurskosten: 210,- CHF für 10x
(späteste Absage 24 Stunden vorher)

Kursort: Praxis am See,
Seebleichstrasse 60,
9404 Rorschacherberg
www.praxis-am-see.ch

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

Kursleitung: Meggi Schimmer-Plasswilm, Dipl.Physiotherapeutin /
zertifizierte Kursleiterin / Qualitop anerkannt