



## -----KRAFT – AUSDAUER - SPASS-----

### Was ist Bodyfit?

- Ein motivierendes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Straffung von deinem Körper. Du kannst damit Kraft, Ausdauer, Koordination und Geschicklichkeit trainieren.

### Was kann ich damit erreichen?

- ❖ Muskelaufbau, Ausdauer, Körperstraffung und Fettverbrennung
- ❖ Kondition und Koordination steigern
- ❖ Fitness und Gesundheit bewahren und verbessern

### Termine und Ort?

Ab 18.10.2023 bis 20.03.2024, sprich 18 Lektionen (während Schulferien keine Lektionen)

jeweils **MITTWOCH 19:30 Uhr – 20:00 Uhr**

in der Turnhalle Schulhaus Sonnrain, Menzberg

### Kosten?

Abo von 18 Lektionen = Fr. 108.—

Einzellektion = Fr. 10.—

Probelektion jederzeit möglich

### Mitbringen?

- ❖ Motivation für Bewegung und bewusste Trainingsziele
- ❖ Frotteetuch und Getränk
- ❖ Angenehme Trainingskleider & Schuhe

### Anmeldungen nehme ich sehr gerne entgegen:

Luzia Zihlmann / Tel. 041-493 22 38 / Mobil 079-768 84 55

E-Mail: [luzia.zihlmann@bluewin.ch](mailto:luzia.zihlmann@bluewin.ch)

Aerobic; Bodytoning & M.A.X. Instruktorin