



-----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

Aerobic; Bodytoning & M.A.X. Instruktorin