



# Fitnessstraining in Islisberg

Erhaltung und Förderung von Fitness, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer mit abwechslungsreichen Lektionen für Frauen und Männer. Elemente aus Aerobic, Bodytoning, Pilates, Trampolinfitness, Rückengymnastik, Stretching und Faszien-Rollmassage lassen sich in die Lektionen einfließen. Verschiedene Handgeräte und Hilfsmittel werden eingesetzt, um die Bewegungsabläufe zu erleichtern, zu variieren und zu unterstützen.

**Wer?** Frauen und Männer

**Gruppengrösse?** Ca. 10 Erwachsene

**Wann?** **Dienstag, 20.00 – 21.00 Uhr**

Ohne Weihnachtsferien, ohne Sommerferien

**Wo?** Turnhalle Islisberg Steindlerstrasse 9 8905 Islisberg

**Kosten?** 10 – er Abonnement Fr. 100.—

Jahresabonnement Fr. 200.— (ca. 45 Lektionen)

Eine Probestunde ist kostenlos. Einstieg jederzeit möglich.

**Versicherung?** Ist Sache der TeilnehmerInnen

**Leitung?** Sandra Delachaux

**Anmeldung?** Sandra Delachaux Tel. 079 761 98 13 [s.delachaux@bluewin.ch](mailto:s.delachaux@bluewin.ch)

