

ab Mai  
in oberbipp



- Geeignet für dich, wenn:
- du Sportanfänger/in bist
  - du kleine Gruppen bevorzugst
  - du den persönlichen Austausch magst

# Form & Roll

Sanftes Ganzkörpertraining  
Kraft, Flexibilität und Balance

## Infos

Tag: Montag

Zeit: 9.00-10.00uhr

ort: Praxis fühlbar,  
oberbipp

Preis: CHF 25.- pro Lektion

CHF 225.- 10er Abo

Einstieg jederzeit  
möglich

## Form

Bodyforming mit dem eigenen  
Körpergewicht oder einfachen  
Hilfsmitteln

- formt deinen Körper
- verbessert deine Haltung
- Stärkt deine  
Körpermitte

## Roll

Ausrollen, Dehnen, Federn

- verbessert deine  
Beweglichkeit
- schützt deine  
Muskulatur vor  
verletzungen
- ermöglicht eine straffe  
und jugendliche  
Silhouette
- lindert Nacken- und  
Rückenbeschwerden



Anmeldung bei  
Marianne Scheidegger

Fitnesstrainerin - Naturmensch - Drogistin - Zykluswissende