

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