

Fitimpuls

massagen - fusspflege - fitnessstraining

BodyGym (30.08. – 20.12.2021)

Freuen wir uns nach der Sommerpause wieder auf abwechslungsreiche, tolle und zum Teil Schweisstropfen treibende Lektionen.

Wir werden wieder sukzessive, „Step by Step“ unsere Muskelkraft, Stabilität, Koordination und Beweglichkeit mit oder ohne Handgeräte in der Lektion aufbauen.

Kursleiterin

Monika Kaufmann

Diplomiert als Trainerin für Bewegung und Gesundheit (GroupFitness – Instruktorin), Rückengymnastik-, Fitness-, Pilates- und Nordic Walking (Ryffel Running) Instruktorin, Leiterin von Fitplus (Fitness und Bewegungszentrum in Cham)



Zeit	Jeweils am Montag von 18h bis 18.55h
Daten	30.08. / 06.09. / 13.09. / 20.09. / 27.09. kein Training / 04.10. / 11.10. / 18.10. / 25.10. / 01.11. kein Training / 08.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. kein Training / 06.12. / 13.12. / 20.12.2021 mit anschliessendem Apéro
Standort	BISOM Studio 18, Industriestrasse 14, 6010 Kriens Eingang ist auf der Rückseite vom Gebäude (Firmeneingang Küttel, Pilacom, awp) Parkmöglichkeiten um das Gebäude herum, kostenpflichtig
Mitnehmen	Sportbekleidung, Hallensportschuhe, Handtuch
Allge. Information	es besteht je eine Damen- und Herrengarderobe, sowie eine Dusche
Preis	Einzelktion Fr. 22.- Ein Probetraining kann jederzeit mit Voranmeldung besucht werden.
Weiteres	Kennst Du weitere Personen, welche an diesem Kurs interessiert sind oder hast Du noch weitere Fragen? Gerne beantworte ich diese per Mail, Telefon oder bei einem persönlichen Gespräch.
Anmeldung	per Mail oder mündliche Anfrage. Da in kleinen Gruppen von max. 11 Teilnehmer/Innen trainiert wird, werden die Anmeldungen nach Eingabedatum berücksichtigt.

Sportliche Grüsse
Moni

fitimpuls

massagen – fusspflege - fitnessstraining

monika kaufmann

industriestrasse 15

079 746 54 07

moni.kaufmann@fitimpuls.ch

www.fitimpuls.ch