

# Fitimpuls

massagen - fusspflege - fitnessstraining

## BodyGym (09.01. bis 01.05.2023)

Ich freue mich, dass Du weiterhin im BodyGym dabei bist 😊.

Wir werden wieder sukzessive, unsere Muskelkraft, Stabilität, Koordination und Beweglichkeit mit und ohne Handgeräte in den Lektionen trainieren.

### 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)



<b>Zeit</b>	Jeweils am <b>Montag von 18h bis 18.55h</b>
<b>Daten</b>	<b>09.01. / 16.01. / 23.01. / 30.01. / 06.02. / 13.02. / 20.02. kein Training / 27.02. / 06.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03. / 03.04. / 10.04. kein Training / 17.04. / 24.04. / 01.05.2023 (weitere Daten folgen)</b>
<b>Standort</b>	BISOM Studio 18, Industriestrasse 14, 6010 Kriens Eingang ist auf der Rückseite des Gebäudes (Firmeneingang Küttel, Pilacom, awp) Parkmöglichkeiten um das Gebäude herum, kostenpflichtig
<b>Mitnehmen</b>	Sportbekleidung, Hallensportschuhe, Handtuch
<b>Allge. Information</b>	Es besteht je eine Damen- und Herrengarderobe, sowie eine Dusche
<b>Preis</b>	Einzellesson Fr. 22.- Ein Probetraining kann jederzeit mit Voranmeldung besucht werden.
<b>Weiteres</b>	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.
<b>Anmeldung</b>	per Mail oder mündliche Anfrage. Da in einer kleinen Gruppen. 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](mailto:moni.kaufmann@fitimpuls.ch)

[www.fitimpuls.ch](http://www.fitimpuls.ch)