

Fitimpuls

massagen - fusspflege - fitnessstraining

BodyGym (21.08. – 18.12.2023)

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

Wir werden weiterhin unsere Muskeln kräftigen, die Gelenke mobilisieren und die Stabilität, Koordination und Beweglichkeit 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 seit 2018)



Zeit	Jeweils am Montag von 18h bis 18.55h
Daten	21.08. / 28.08. / 04.09. / 11.09. / 18.09. / 25.09. / 02.10. / 09.10. / 16.10. / 23.10. / 30.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. keine Training / 04.12. / 11.12. / 18.12.2023 mit anschliessendem Apero
Standort	BISOM Studio 18, Industriestrasse 14, 6010 Kriens Eingang ist auf der Rückseite des Gebäudes (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 einer kleinen Gruppen. trainiert wird, werden die Anmeldungen nach Eingabedatum berücksichtigt.

En hänzliche Gruess
Moni

fitimpuls

massagen – fusspflege - fitnessstraining

monika kaufmann

industriestrasse 15

079 746 54 07

moni.kaufmann@fitimpuls.ch

www.fitimpuls.ch