

Schenk deinem Körper neue Kraft!

M.A.X.® und Kraft

Montagsmorgen mit Kinderhüte!

MONTAG	von 10:00 – 11:00 Uhr	MITTWOCH	von 10:00 – 11:00 Uhr
DIENSTAG	von 17:25 – 18:25 Uhr	FREITAG	von 08:30 – 09:40 Uhr

Trainingseffizienz durch und durch: Das intensive Ganzkörpertraining M.A.X.® folgt einem einfachen Übungsablauf – basierend auf neusten Erkenntnissen werden Kraft, Ausdauer und Koordination verbessert. In der zweiten Trainingshälfte legen wir den Fokus auf gezielte Kräftigungsübungen für Rücken-, Rumpf- und Beinmuskulatur.

Cooler Musik und unsere Kursleiterinnen sorgen für volle Motivation – ein super effektives Training ist garantiert!

Die nächsten Kurse
starten in der Woche vom 16. Oktober 2017 und umfassen 10 Lektionen.

Ihre Investition
Fr. 175.–. Gratis-Schnuppertraining möglich.

Komplettes Kursangebot unter www.bleibgesund.ch

bleibgesund GmbH • Sarah und Bruno Röhli-berger-Horni
Postgässli 24 • 3661 Uetendorf
Telefon 033 356 42 27
admin@bleibgesund.ch • www.bleibgesund.ch

bleibgesund gmbh
wir bringen bewe... ung in ihr leben!