

KOMMEN SIE VORBEI & LERNEN SIE UNS KENNEN!
Von 9 bis 14 Uhr an der Industriestrasse 4 in 8752 Näfels

OPEN SAMSTAG 9.2.19 DAY



OPEN
SAMSTAG
9.2.19
DAY

SCHNUPPERKURSE

STARTZEIT

FITOUT

Körperliche Fitness an der frischen Luft testen

fortlaufend

COREBALANCE

Rumpfmuskeln stärken

09.30 Uhr +
11.00 Uhr

PILATES

«The Core» spüren

10.00 Uhr +
12.00 Uhr

KURZREFERATE

Mythos Arthrose «Man kann nichts dagegen tun»

09.15 Uhr

Warum sind Sportler schneller fit nach
einer Verletzung oder einer Operation?

10.15 Uhr

Wie kann ich Rückenschmerzen mit
geringem Zeitaufwand vorbeugen?

11.15 Uhr

**Bewegen Sie sich mit uns,
wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

**PHYSIO
WERKSTATT**

Physiowerkstatt GmbH
Industriestrasse 4
CH-8752 Näfels

+41 55 612 47 47
kontakt@physiowerkstatt.ch
www.physiowerkstatt.ch