

Ab 25. Oktober 2017

FitOut Gruppentraining

Möchten Sie gemeinsam mit uns frische Luft schnappen und Ihre körperliche Fitness steigern?



DAS TRAINING IN DER NATUR WIRD VON EINER SPORTPHYSIOTHERAPEUTIN GELEITET UND RICHTET SICH AN PERSONEN, WELCHE

- sich lieber im Freien bewegen anstatt im Fitnesscenter
- gerne in einer Gruppe trainieren und sich motivieren lassen
- neue Übungen und Bewegungen (wieder-) erlernen möchten
- ein funktionelles Training erfahren möchten, bei welchem Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht, sowie Körperstabilisation und Koordination gefördert werden



ZEIT UND ORT

Jeweils Mittwoch 9.00 bis 10.30 Uhr. Treffpunkt: Eingang Physiowerkstatt Näfels

KOSTEN

CHF 15.00 pro Lektion (gratis Schnupperlektion)

AUSRÜSTUNG

Bequeme Sportkleider (dem Wetter angepasst), gute Laufschuhe, Getränk. Rucksack oder sonstige Kleider können in der Physiowerkstatt deponiert werden



Möchten Sie mit uns fitter und agiler werden oder haben Sie noch Fragen? Kontaktieren Sie uns und melden Sie sich für eine Schnupperlektion an!



Physiowerkstatt GmbH
Alte Bahnhofstrasse 10
CH-8752 Näfels

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

**PHYSIO
WERKSTATT**