



LADIES FIT 60 +

Dieses abwechslungsreiche Training richtet sich an Frauen, die Ihren Körper ganzheitlich trainieren und fit halten möchten.

Kräftigung, Balancetraining und Koordination bilden den Kern der Stunden. Bei der Kräftigung wird besonderen Wert auf die rumpfnahen Muskeln (Rücken, Bauch und Beckenboden) sowie Beine gelegt.

Eine Dehn- oder Entspannungssequenz rundet das Training ab.

Ziel dieser Stunde ist es, den reifen Frauenkörper geschmeidig und kräftig, wie auch widerstands- und reaktionsfähig für den Alltag zu machen.

ZEIT	Freitag, 09:00 – 10:00 Uhr
DATEN	I 11.1.-5.4.2019 (ohne 8.2.) II 26.4.-5.7.2019 (ohne 31.5.) III 16.8. – 20.9.2019
ORT	Kirchgemeindehaus Gümligen, Dorfstrasse 76
LEITUNG	Aline Jeker Schüpbach, dipl. Bewegungspädagogin
KOSTEN	CHF 225 im Abo: 11 für 10 CHF 25 / Einzellektion
MITBRINGEN	Antirutschsocken, Turnmatte und Handtuch

Anmeldung Ladies Fit 60+: Freitag, 09:00-10:00 Uhr

Name & Adresse

Telefonnummer

Datum & Unterschrift

Talon an Aline Jeker Schüpbach, Gurtenweg 60, in 3074 Muri bei Bern senden.