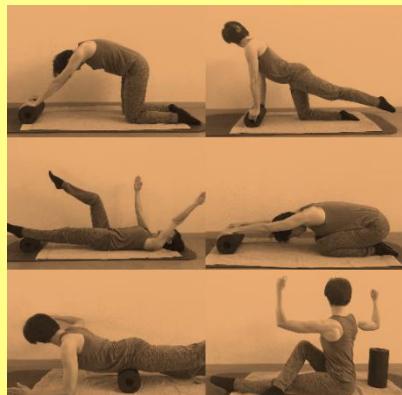


Personal Training und Gymnastik in Kleingruppen: www.fitandrelax.li

- Rückengymnastik
- Krafttraining
- Pilates
- Entspannung



DIENSTAG	RÜCKENFIT/PILATES für einen starken Rumpf	8:15 Uhr und 9:30 Uhr jeweils 60 Min.
MITTWOCH	FITGYM DRINNEN Aerobic/Toning/Relax	19:30 – 20:30Uhr
DONNERSTAG	RÜCKENFIT/PILATES für einen starken Rumpf	07:30 – 08:30Uhr
	PILATES MIX all over Bodyworkout	08:45 – 09:45 Uhr
	OUTDOOR FITGYM Power & Spass Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit	10:00 – 11:00 Uhr draussen
	PILATES MIX EASY für eine starke Mitte	19:45 – 20:45 Uhr



Schnupperstunde kostenlos / 4-8 Teilnehmer/-innen pro Gruppe

Personaltraining (Dienstag – Donnerstag) auf Anfrage / alle Kurse sind Krankenkassen anerkannt

Bei allen Kursen können die Übungen individuell angepasst werden und der Einstieg ist jederzeit möglich.

Info/Anmeldung: Andrea Zeller, Giessenstrasse 34, Ruggell, www.fitandrelax.li

Tel. +423 789 10 74 / +423 373 04 32 / E-Mail: fitandrelax@powersurf.li

Wellnessstrainerin 2 / Rückengymnastikinstruktorin / Pilates Advanced & Beckenboden/ Erwachsenensport-Leiterin