

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

Wellnesstrainerin 2 / Rückengymnastikinstruktorin / Pilates Advanced & Beckenboden/ Erwachsenen sport-Leiterin