

# Gruppenfitness Kurse

von Januar 2019 bis Juni 2019



bewegen, schwitzen, Zeit für sich, entspannen und viel Spass haben!!

## Pilates – Tiefenmuskulatur aktivieren

(in Oberrohrdorf-Staretschwil, im antriebskraft.ch – Studio)

Montag	09.15 Uhr	ausgebucht
Montag	10.30 Uhr	Kleingruppen mind. 3, max. 4 TN
Mittwoch	09.15 Uhr	Kleingruppen mind. 3, max. 4 TN

## T- Bow – Ausdauer, Kraft, Balance, Beweglichkeit

(in Busslingen, Mehrzweckraum Forum C)

Montag	18.00 Uhr
Donnerstag	08.30 Uhr

## Slingness – Faszientraining von innen

nach art of motion Bern und Anatomy Trains by Thomas W. Myers

(in Busslingen, Mehrzweckraum Forum C)

Montag	19.15h
Donnerstag	09.45h

## Ski-Fit – get ready for the winterseason

(in Busslingen, Mehrzweckraum Forum C)

Montag	20.30h	von Oktober 2018 bis März 2019
--------	--------	--------------------------------

Sibylle Hausherr - 076 786 65 70 - sibylle@antriebskraft.ch

[www.antriebskraft.ch](http://www.antriebskraft.ch)