

Fit, zwäg und schmerzfrei dank ZILGREI, Kraft und Beweglichkeit

Atmungs- und Haltungsschulung
Krafttraining mit Eigengewicht
Förderung der Beweglichkeit

Datum	jeden Donnerstag ab 8.11.18 (Ferien 27.12.18 + 3.1.19)
Zeit	18.00 – 19.00 Uhr
Ort	Frauenoase Bern (Männer sind auch herzlich willkommen) Hochfeldstrasse 49, 3012 Bern
Anfahrt	mit PW: eigene Parkplätze am Ralligweg benutzen (hinter dem Kurslokal) Mit ÖV: Buslinie 12, Station Uni-Tobler (5 min zu Fuss)
Mitbringen:	bequeme Trainingskleidung, Socken und Badetuch (Tragen von Schuhen ist im Kursraum untersagt)
Ausstattung:	Matten + Kissen vorhanden
Kosten	CHF 20.00 Einzellektion CHF 150.00 10er-Abo (1 Jahr gültig)
Wichtig	Einstieg jederzeit möglich
Anmeldung	Monika von Gunten, dipl. Wellnesstrainerin II, Zilgrei-Lehrerin, Hochfeldstr. 51, 3012 Bern Tel. 031 306 66 33, info@monikavongunten.ch

ZILGREI® RESPIRO-DYNAMIK

Der eigene Weg zur Gesundheit

www.zilgrei.com

