



Reaxing – Fitness und Balance auf dem Wasser

Das ganzheitliche und funktionelle Fitnessstraining auf dem instabilen Reaxing Board, stärkt die Tiefen- und Stützmuskulatur des ganzen Körpers. Die einzigartige und körpergerechte Barfuss-Lektion kräftigt vernachlässigte Fussmuskeln, gleicht muskuläre Dysbalancen aus, fördert die Konzentration und macht knackig! Hoher Spassfaktor ist garantiert!

Ab 10.01.19 - 26.05.19

Donnerstag, 20.15 h bis 21.00 h
Sonntag, 08.15 h bis 09.00 h
Sonntag, 09.15 h bis 10.00 h

Neu im Hallenbad Aeschi!!!

Kosten: 10 er Abo gültig 3 Monate Fr. 200.00
Schnuppertraining Fr. 20.00
(inkl. Board-Miete, exkl. Hallenbad Eintritt)

Aqua Fitness im tiefen Wasser

Ab 08.01. - 29.05.19

Dienstag, 14.00 h bis 14.45 h
Dienstag, 15.00 h bis 15.45 h
Donnerstag, 19.15 h bis 20.00 h

Kosten: 10 er Abo gültig 3 Monate Fr. 180.00
Schnuppertraining Fr. 18.00
(inkl. Gurt-Miete, exkl. Hallenbad Eintritt)

Einstieg jederzeit möglich!

Brigitte Schick, eidg. Fitnessinstructorin, Sport und Fit Center, 3800 Interlaken
079 722 68 68 / www.sportundfit.ch

