



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 17.10. - 04.04.2020

Donnerstag, 20.15 h bis 21.00 h

Samstag, 09.15 h bis 10.00 h

Kosten: 10 er Abo gültig 3 Monate Fr. 220.00
10 er Abo Zusatz gültig 3 Monate Fr. 160.00
(zum Fitnessabo im Sport und Fit Center)
Einzeltraining Fr. 25.00
(inkl. Board-Miete, exkl. Hallenbad Eintritt)

Im Hallenbad Aeschi!!!

Aqua Fitness im tiefen Wasser

Ab 15.10. - 02.04.2020

Dienstag, 14.00 h bis 14.45 h

Donnerstag, 19.15 h bis 20.00 h

Kosten: 10 er Abo gültig 3 Monate Fr. 180.00
Einzeltraining Fr. 20.00
(inkl. Gurt-Miete, exkl. Hallenbad Eintritt)

Einstieg jederzeit möglich!

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

