



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 15.10. bis 17.12.2020
 Ab 17.10. bis 19.10.2020

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 13.10. bis 15.12.2020
 Ab 15.10. bis 17.12.2020

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)

Folgekurse ab Januar 2021 bis Ostern 2021

Einstieg jederzeit möglich!

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

