



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 23.10.2021

Samstag: 08.15 h bis 09.00 h, (ohne 25.12. und 01.01.22)

Kosten: 10 er Abo gültig 3 Monate Fr. 220.00
Einzeltraining Fr. 25.00
(inkl. Board-Miete, exkl. Hallenbad Eintritt)

Im Hallenbad Aeschi!!!

Aqua Fitness im tiefen Wasser

Ab 21.10.2021

Donnerstag, 20.00 h bis 20.45 h, (ohne 23.12. und 30.12.22)

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

ALLE sind herzlich willkommen!

**Anmeldung erforderlich.
Einstieg jederzeit möglich.**

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

