



Schwing Dich glücklich!

Rebounding für Home (Büro) Workout

Richtige Haltung, Beinachsen, Senkfüsse, Hallux, Fersensporn, Rückenschmerzen, Beckenboden, Blasenschwäche, Bauchmuskulatur, Stoffwechsel, Fettverbrennung, Wassereinlagerungen, Serotonin, Hormone, Stressabbau aber auch Augengymnastik und Bildschirmblick sind Themen des Workshops.

Ein Rebounder (Minitrampolin) im Büro oder Zuhause, ist Gold wert!

- Wann: Samstag, 10.06. und
Samstag 17.06. von 09.00 h bis 12.00 h, 2 Mal 3 Stunden
- Wo: Sport und Fit Center, Höheweg 17, 3800 Interlaken
- Kosten: Fr. 180.00 inkl. Unterlagen, Getränken und Pausensnacks

Brigitte Schick

Fitnessinstructorin FA, Group Fitness Instructorin,
Ausgebildet in autogenem Training, Hypnose, Schmerztherapie
und verschiedenen Massagetechniken

Sport und Fit Center, Höheweg 17, 3800 Interlaken
079 722 68 68 / b.schick@sportundfit.ch
www.sportundfit.ch

