



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.

Der Workshop beinhaltet theoretische wie auch praktische Inhalte.  
Bitte Trainingskleidung und Antirutschsocken mitbringen.

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

Wann: Jeweils Freitags, 01.11.2024 bis 15.11.2024 von  
17.00 h bis 19.00 h, 3 x 2 h

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

