



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, 31.10.2025 und 07.11.2025 von 18.00 h bis 21.00 h, 2 x 3 h

Wo: Sport und Fit Center, Höhweg 17, 3800 Interlaken

Kosten: Fr. 180.00 inkl. Unterlagen, Getränken und Snacks

Brigitte Schick

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

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

