



**viva
gym**

bewegt dich.

Das Fitnessangebot in Deiner Nähe

Fitness 40+

Neu – für alle Junggebliebenen:

Warm-Up, Mobilisation, Rückentraining, Stabilisation, Herz-Kreislauftraining. Alles was der Körper braucht, um fit zu bleiben – dazu motivierende Musik.

Faszienaktivierung, Dehnen und Entspannen.

Abwechslung ist garantiert

Wann: Dienstag, 19.30–20.30 Uhr
Wo: Turnhalle Schulhaus Gschwader
Trainerin: Karin Maurer
Fitnessinstructorin qualitop / esa
BLACKROLL®-Instructorin
Anmeldung: 079 583 67 78 oder
maurerfamilie@bluewin.ch



vivagym.ch