

VITAMARE Fitness

Fit und gesund durchs Leben



bodyART for Moms (Postnatal)

Der neue Rückbildungskurs für junge Mütter

Rückbildungsangebot

bodyART for Moms (Postnatal)

Abgestützt auf die fünf Elemente der chinesischen Medizin, ist bodyART® ein athletisches, abwechslungsreiches und wohltuendes Training, mit Body & Mind Charakter.

- ▶ Auf die Bedürfnisse der jungen Mütter abgestimmt
- ▶ Rumpf-, Becken- und Beckenbodenmuskeln werden schrittweise gestärkt
- ▶ Kraft, Flexibilität und Balance werden miteinander verbunden

Eckdaten

Kursstart: Montag 15. Oktober 2018

Dauer: 10 Lektionen, Mo 16.00-17.00, mit betreutem Kinderhort!

Kosten: Für bestehende VITAMARE Mitgliederinnen kostenlos, oder pauschal 300.00 CHF, inkl. 100.00 CHF Gutschein auf Mitgliedschaft

Instruktorin: Sonja Hartmann

Master Fitnesstrainer (Dr. Gottlob Institut), Int. bodyART® Instructor, Geschäftsführerin VITAMARE Fitness GmbH

Info und Anmeldung:

VITAMARE Fitness GmbH
www.vitamare-fitness.ch

Juraweg 13, 5070 Frick
Telefon +41 62 871 55 66

sonja@vitamare-fitness.ch
facebook.com/vitamare.fitness

