

# Stretching plus

## Das Trainingsprogramm.....

Montag u. Mittwoch **Abend 19.00 - 20.15 Uhr**  
Mittwoch **Morgen 10.00 - 11.15 Uhr**

75 min 25.- Fr. / Lektion, 10er Abo 200.- Fr.

### Effektives Ganzkörpertraining, sanft und wirkungsvoll.

- Sich von Kopf bis Fuss fit machen für die Bewegungen im Alltag
- Die Körpermitte und Rumpfmuskulatur stärken.
- Bessere Beweglichkeit, Balance und Koordination durch Training mehrerer Muskelgruppen gleichzeitig.
- Mehr Bewegungsfreiheit für Gelenke durch Dehnung u. Kräftigung der Körperstrukturen (Muskeln, Faszien, Sehnen, Bänder )
- Belastbarkeit des Körpers erhöhen, beschwerdefrei sein.
- Verletzungsanfälligkeit reduzieren.
- Körperhaltung verbessern.

### Mehr Fitness, Körpergefühl und Wohlbefinden mit Spass.

Einstieg jederzeit möglich

Mehr Informationen und Anmeldung unter: [mehrbewegt.ch](http://mehrbewegt.ch)  
Erste Teilnahme als Schnuppertraining kostenlos **079 351 22 77**

**mehrbewegt.ch**

Ernährung – Bewegungstreff

Wiesenstr. 13 5412 Gebenstorf 056 210 20 71 [rolf.nyfeler@bluemail.ch](mailto:rolf.nyfeler@bluemail.ch)