

seisler-fit.ch

Kurzkurse



Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, die speziell auf einzigartige Trainingsgurte (TRX) abgestimmt sind. Wir trainieren echte *funktionelle Kraft*, und gleichzeitig werden *Beweglichkeit, Gleichgewicht und Stabilität des Rumpfes* verbessert, wie beim Sport oder *im Leben erforderlich*.

Wann: Montag, 9.15 Uhr bis 10.15 Uhr

Wo: Seisler-fit, Tafers

Daten: 27.2.12, 5.3.12, 12.3.12, 19.3.12, 26.3.12,

Kursgeld: Fr. 90.— (oder Seisler-fit Abo)

Dieses Training ist die *beste Therapie und Vorsorge* für eine funktionstüchtige, *schmerzfreie* und *starke Wirbelsäule*. Unser Ziel ist es, den Rücken zu stärken, damit er leistungsfähiger wird und die Herausforderungen des Alltags problemlos besteht. Für ein optimales Training benutzen wir vor allem den *SWISS-BALL*.

Wann: Donnerstag, 19.10 Uhr bis 20.10 Uhr

Wo: Seisler-fit, Tafers

Daten: 1.3.12, 8.3.12, 15.3.12, 22.3.12, 29.3.12,

Kursgeld: Fr. 90.— (oder Seisler-fit Abo)

Leitung: Sonja Vonlanthen-Reichmann, Dipl. TRX Suspension Training Instruktorin und SAFS Back-Gym Instruktorin

Anmeldung: Tel. 079 408 95 83 oder info@seisler-fit.ch