

DONNERSTAG-Mittag
12.30 – 13.30 Uhr
ab 9. November 23
bis Mitte März 24
(ohne Schulferien)

Luzern
Strandbad Lido

10er-Abo CHF 28/h
5er-Abo CHF 31/h
Einzel CHF 33/h

Für alle, die im Winter
in der Natur
abwechslungsreich
trainieren und fit
bleiben wollen.



KURSLEITUNG

ANGELICA Bucher-Manzardo
Turn- und Sportlehrerin
Coach **BEWEGUNG & INSPIRATION**



Angelica Bucher
BEWEGUNG & INSPIRATION

078 790 00 05
www.bucher-fitness.ch
angelica@bucher-fitness.ch



FIT OUTDOOR

über Mittag

Energievoll und gesund durch den Winter

Tanke frische Energien und Sonnen-Licht in der Natur. Lüfte Deinen Kopf durch und trainiere gezielt Deine körperliche und geistige Fitness. Verbunden mit viel Bewegungsfreude und herrlicher Sicht auf den glitzernden See und die verschneiten Berge.

Lass Dich inspirieren.

- Du kräftigst optimal Deine Muskeln und entdeckst einen ganz neuen Bewegungsradius Deiner Gelenke.
- Übungen aus Yoga, Pilates und Faszientraining bringen Dir mehr Geschmeidigkeit.
- Laufspezifische und koordinative Übungen bringen eine gewisse Anmut in Deine alltäglichen Bewegungen
- Lerne das Neurozentrierte Training kennen. Einfache Übungen-grosse Wirkung.
- Dank Brain & Move bleibst Du geistig frisch.
- Wir trainieren sehr vielseitig, mit diversen Sportgeräten (Theraband, Miniband, Slings, Streetwork u.a.)

Trainiere auf Deinem Niveau und profitiere vom Spirit der Gruppe. Bleib dran, bleib fit.

Herzlich Willkommen.

