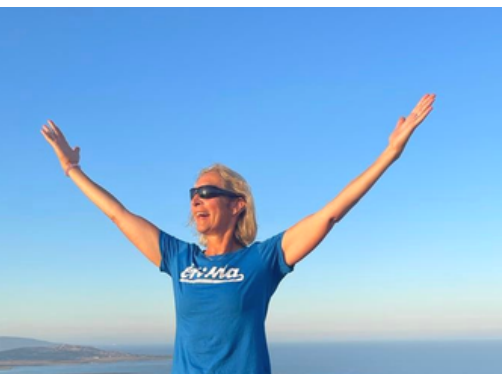


DONNERSTAG-Mittag
12.30 – 13.30 Uhr
ab 19. November 26
bis 25. März 27
(ohne Schulferien)

Luzern
Strandbad Lido

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

Für alle, die fit bleiben
und abwechslungsreich
trainieren 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 neue Energie und komm mit gezielter,
abwechslungsreicher Bewegung in der Natur in Schwung.

Lass Dich inspirieren.

- Mit **Neurozentriertem Training** verbesserst Du Deine Bewegungskoordination, reduzierst allfällige Schmerzen und optimierst Deine Leistung. Einfache Übungen-grosse Wirkung.
- Du kräftigst optimal Deine Muskeln und entdeckst einen ganz neuen Bewegungsradius Deiner Gelenke.
- Übungen aus Yoga, Pilates und Faszientraining bringen Dir mehr Geschmeidigkeit und Beweglichkeit.
- Laufspezifische und koordinative Übungen bringen Anmut in Deine alltäglichen Bewegungen.
- Dank Brain & Move bleibst Du geistig frisch.
- Wir trainieren sehr vielseitig, mit diversen Sportgeräten. (Theraband, Miniband, Slings, Streetrocket u.a.)

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

Herzlich Willkommen.
Angelica

