

SANFTE RÜCKENGYMNASTIK

für frauen und männer
für alte und junge
für sportliche und unsportliche
für dicke und dünne
für alle
die rüeckenschmerzen haben oder
keine rüeckenschmerzen bekommen wollen
für alle
die aufrecht durchs leben gehen wollen
für alle
die frei atmen und zur ruhe kommen wollen

mittwochabend alle zwei wochen (ohne schulferien)

training 1 von 18 uhr 50 bis 19 uhr 50
training 2 von 19 uhr 55 bis 20 uhr 55

training frei wählbar

25. august, 8. und 22. september
6. und 27. oktober, 10. und 24. november
8. dezember

studio wellnES, winterthurerstrasse 18b

200.- pro semester

**verschiedene krankenkassen beteiligen sich
an den kosten**

bequeme, nicht einengende kleidung
evtl. grosse decke oder private gymnastikmatte
versicherung ist sache der teilnehmer/innen

fragen und anmeldung an:

bettina zurflüh maulaz, dipl. bewegungspädagogin bgb
oberdorfstr. 2f, 8614 sulzbach, 044 940 16 76, bettinazur@bluewin.ch

gratis schnuppertrainings am 30. juni oder 14. juli 2010