

## Bodytoning

**Mittwoch: 19:15 oder 20:15 Uhr**



Bodytoning macht Sie von Kopf bis Fuss fit. Der Fokus liegt auf der Kräftigung und Stärkung aller Muskelpartien. Abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, zur Intensitätssteigerung auch mittels Einsatz unterschiedlicher Hilfsmittel, lassen Sie schweisstreibend zur Höchstform auflaufen.

**10 Lektionen à 50 Min. CHF 180.--**

Daniela Fischer Fries - Bewegungspädagogin BGB - Hch.Suppiger Str. 1 - 6234 Triengen  
079 255 03 37 - 041 933 32 40 - info@gym-triengen.ch - www.gym-triengen.ch

