

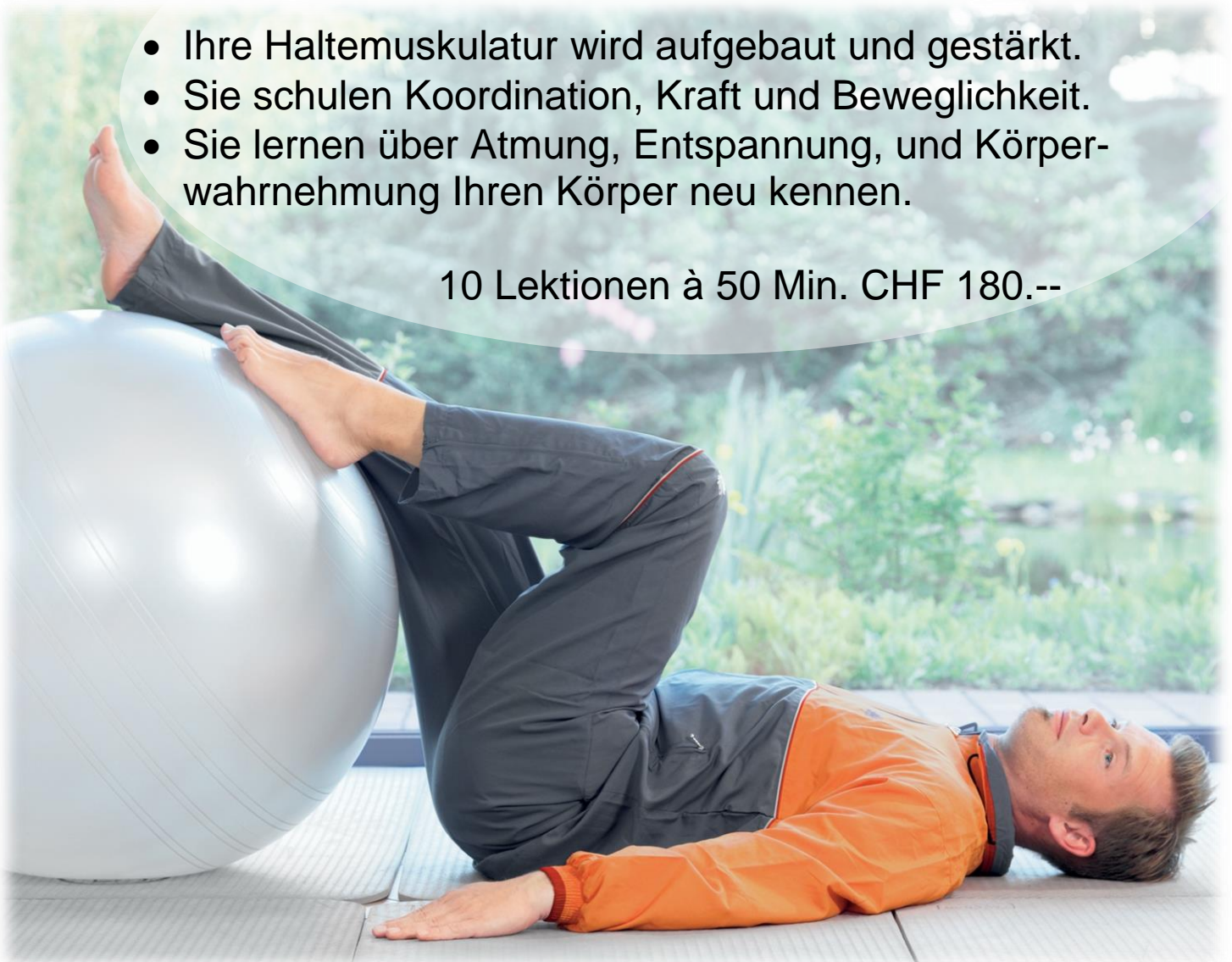
## Aktives Rückentraining für Männer

**Jeweils Montags, 18:00 Uhr**

Nehmen Sie sich die Zeit und erleben Sie in dieser Stunde ein neues, positives Körpergefühl!

- Ihre Haltemuskulatur wird aufgebaut und gestärkt.
- Sie schulen Koordination, Kraft und Beweglichkeit.
- Sie lernen über Atmung, Entspannung, und Körperwahrnehmung Ihren Körper neu kennen.

10 Lektionen à 50 Min. CHF 180.--



**Daniela Fischer Fries** - Dipl. Bewegungspädagogin - Hch.Suppiger Str. 1 - 6234 Triengen  
079 255 03 37 - 041 933 29 15 - [info@gym-triengen.ch](mailto:info@gym-triengen.ch) - [www.gym-triengen.ch](http://www.gym-triengen.ch)

