

fitJUMP



bellicon HEALTH

**Jump dich fit
und glücklich!**

**jeweils mittwochs,
09:50 Uhr**

Fit zu sein ist super – wenn da nicht das Training wäre. Darum haben wir hier genau das richtige für dich: Mach mit, hab Spass und spring dich ganz einfach fit und glücklich!

- geeignet für jedermann und -frau
- Verbesserung der Ausdauer
- Stärkung der Muskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- trainiert Beweglichkeit und Gleichgewicht
- Rücken- und gelenkschonend

**...probier's aus und
du willst mehr davon!**

**jeweils freitags,
08:10 Uhr**

Das bellicon HEALTH ist ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Training, das in moderatem Tempo den gesamten Organismus stärkt: Herz-Kreislauf, Stabilisation, Sturzprophylaxe und Stärkung der Tiefenmuskulatur.

- Korrekter Haltungsaufbau
- Koordinationsübungen
- Gleichgewicht (Sturzprophylaxe)
- Gelenk- und Rückenschonend
- Fit bis ins hohe Alter
- Ganzkörpertraining
- Steigerung des Wohlbefindens

10 Lektionen à 50 Min. CHF 180.--

mit original
 bellicon
Trampolin!

Daniela Fischer Fries - dipl. Bewegungspädagogin BGB - Hch.Suppiger Str. 1 - 6234 Triengen
079 255 03 37 - 041 933 29 15 - info@gym-triengen.ch - www.gym-triengen.ch

