



[www.naturheilpraxis-hubert.com](http://www.naturheilpraxis-hubert.com)



## Ab März 2020: Fit in den Frühling – Kleingruppenworkouts für mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden



mit den Trainern **Sabine Reiner** (Fitness- und Gesundheitstrainerin - Athletik- und Ausdauertrainerin - ehemalige Leistungssportlerin) und **Stefan Hubert** (Diplomsportwissenschaftler - Naturheilpraktiker - ehemaliger Leistungssportler)

**Termine: ab März 2020 wöchentlich immer am Donnerstag von 18.00 – 19.00**

Starte fit in den Frühling mit Indoor & Outdoor-Crossathletiktraining und Yogaeinheiten in der Kleingruppe.

### Inhalte

10 Einheiten mit verschiedensten Inhalten zu Cross Fit, Kräftigung, Athletiktraining, Kraftzirkel, Koordinationstraining, Powerfasziyoga, Laufen, uvm. Lasst euch überraschen...

### Zielgruppe

Mitmachen können alle bewegungsbegeisterten Personen von jung bis alt, egal welches Fitnesslevel. Die Intensität bestimmt jede/jeder selbst. Körperliches Wohlbefinden und Glückshormone sind garantiert.

### Inkludierte Leistungen

- 10 x 60 Minuten Einheiten
- Einheiten können auch einzeln gebucht werden
- Tipps und Tricks
- kleine Überraschung

**Preis:** 140 CHF, wenn ein Zehnerblock gekauft wird. Jede einzelne Einheit kann auch um 15 CHF besucht werden.

**Anmeldung** unter [laufenbewegt@sabinereiner.com](mailto:laufenbewegt@sabinereiner.com) oder [info@naturheilpraxis-hubert.com](mailto:info@naturheilpraxis-hubert.com)

**Treffpunkt:** Naturheilpraxis Hubert, Poststrasse 9, 9443 Widnau, SCHWEIZ