

Nadine Leu
dipl. Bewegungspädagogin
Widmergasse 9
8466 Trüllikon



052 319 12 33
079 484 99 61
nadine.leu@widmergaessler.ch

Winterfit

Ihre Kondition, Koordination, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern sind meine Ziele.

Von Kopf bis Fuss werden wir unsere Gelenke und Muskeln durchbewegen, mobilisieren, kräftigen und dehnen.

Wann: Jeweils **Donnerstagabend:**
25.10./1.11./8.11./15.11./29.11./6.12./13.12.2018
10.1./17.1./24.1./31.1./7.2./14.2./21.2./14.3./21.3.
28.3./4.4./11.4.2019

Neu auch am Freitagmorgen:
26.10./2.11./9.11./16.11./30.11./7.12./14.12.2018
11.1./18.1./25.1./1.2./8.2./15.2./22.2./15.3./22.3./
29.3./5.4./12.4.2019

Zeit: Donnerstag **18.30-19.30** oder Freitag **8.15-9.15**

Wo: Widmergässler Wybühni, Trüllikon

Kosten: 7mal (Herbst-Weihnachten): **SFr. 112.--**
12mal (Januar bis Frühlingsferien): **SFr. 192.--**
Einzellektion: **SFr. 17.--**

Als Mitglied des Berufsverbandes für Gesundheit und Bewegung (BGB) bin ich bei einigen Krankenkassen anerkannt.

Anmeldung: bis 20.10.2018 bei Nadine Leu

Gerne gebe ich ihnen weitere Auskünfte und würde mich freuen sie in meinen Stunden begrüßen zu dürfen.