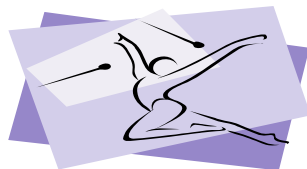


Nadine Leu  
dipl. Bewegungspädagogin  
Widmergasse 9  
8466 Trüllikon



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:** **Donnerstagabend: 22.10.2020 bis 22.4.2021**  
oder  
**Freitagmorgen: 23.10.2020 bis 23.4.2021**  
(Während den Schulferien findet kein Winterfit statt.)

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

**Wo:** Widmergässler Wybühni, Trüllikon

**Kosten:** 8er Abo(Herbst-Weihnachten): **SFr. 120.--**  
13er Abo (Januar-Frühlingsferien): **SFr. 195.--**  
Einzellektion: **SFr. 18.--**

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

**Anmeldung:** bis 10.10.2020 bei Nadine Leu

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