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**: **26.10.2023** bis **18.4.2024**
oder
Freitagmorgen: 27.10.2023 bis **19.4.2024**

(Während den Schulferien findet kein Winterfit statt.)

Zeit: Donnerstag **17.00-18.00** und **18.30-19.30**
Freitag **8.15-9.15**

Wo: Widmergässler Wybühni, Trüllikon

Kosten:

9er Abo (Herbst-Weihnachten):	**SFr. 135.--**
12er Abo (Januar-Frühlingsferien):	**SFr. 180.--**
Einzellektion:	**SFr. 18.--**

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

Anmeldung: bis 7.10.2023 bei Nadine Leu

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