



Marktplatz Muri
Thunstrasse 68, 2. UG

Neu ab Montag, 28. April 2008

Beine-Bauch-Po Stretching und Entspannung

Nehmen Sie sich eine Stunde Zeit Ihren Körper zu trainieren, geniessen und entspannen.

Ziele des Kurses:

- Straffung der Problemzonen durch gezieltes Muskeltraining,
- Beweglichkeit verbessern oder erhalten,
- Entspannung zur bewussten Körperwahrnehmung.

**Montags von 10.00-11.00 Uhr
(ausser Schulferien und Feiertage!)**

Leitung: Effi Bischoff, dipl. Gymnastiklehrerin
Anmeldung und Auskunft: Tel: 079 315 19 62