

3D-Funktionstraining

Stabilität, Elastizität, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit verbessern

Ganzkörpertraining in zusammenhängenden Muskelketten, achsengerecht,
mit eigenem Körpergewicht und Kleingeräten

Spiraldynamik®

move
on
Maya Velvart
Bewegungsschule

Mittwoch, um 10.30 Uhr

Wo	SIHLSPORTS Sihltalstrasse 63, 8135 Langnau
Leitung	Maya Velvart, dipl. Physiotherapeutin FH dipl.Fachkraft Spiraldynamik® intermediate advanced Fascial Fitness® Trainer
Zielgruppe	Personen die mehr Beweglichkeit, Gleichgewicht und Stabilität aufbauen möchten.
Wann	Mittwoch 10:30-11:30h
Kosten	Bei Kleingruppen von 6-8 Personen 23.- pro Lektion im Abo
Informationen & Anmeldung	Maya Velvart, Tel: 076 349 55 11 info@velvart-tschopp.ch

