

Pilates Kurs mit neuem Konzept

Ab Montag 17. August 2020 bei Wohl und Vital in Bubikon!

Beim Pilates gilt die besondere Aufmerksamkeit den wichtigen Haltungsmuskeln, welche uns helfen den Rumpf zu stabilisieren.

Es fließen auch andere Fitnesskonzepte mit ein und so entsteht ein spannender Mix an Bewegungen. Freuen Sie sich auf dieses Training.

Nach dem Pilates geniessen wir einen gesunden „Zmorgä“ mit Beatrice Villiger, Ernährungberaterin von Wohl und Vital.

Erfahren und erleben Sie wie eine gesunde Ernährung positive Auswirkungen auf unseren Körper hat.

Mit diesem einzigartigen Konzept unterstützen wir unseren Körper optimal und bringen ihn in Balance.

Beatrice und Markus sind Ihre Profis, welche mit ihrer langjährigen Erfahrung zu diesem Workout mit Ernährungstipps das passende Angebot haben.

Es wird mit maximal 8 Personen trainiert, dadurch kann Markus Gröbli individuell auf die Teilnehmer eingehen. Die Pilatesstunden finden in der Praxis von Wohl und Vital in Bubikon statt.

Beatrice Villiger und Markus Gröbli freuen sich auf Ihre Anmeldung bis am 7.8.2020.



Wann: Montag 8:30 Uhr bis 10:00 Uhr

Wo: Wohl und Vital, Rosengartenstrasse 15b, 8608 Bubikon

Kosten: 6 Lektionen für Fr. 240.- inkl. Zmorgä

Anmeldung an: Beatrice Villiger // info@wohluvital.ch // 055 210 11 26

Markus Gröbli // massage.groebl@bluewin.ch // 055 212 67 57