



L'EXTRA

Sonja Huot-Zahnd

Dipl. Vitaltrainerin, esa Sportleiterin,
Cert. Integral Coach

Neues Kursangebot ab März 2022:

FUNktionelle GYMnastik



Kraft



Geschmeidigkeit



Balance



Achtsamkeit/Entspannung

- × Möchtest Du Dich 1 Stunde pro Woche so bewegen, dass Du auch im Alltag davon profitieren kannst?
- × Möchtest Du Deine Muskeln stärken, Dich geschmeidig bewegen können, Dein Gleichgewicht (wieder)finden, Deine Achtsamkeit schärfen und kurz Entspannung finden?
- × Möchtest Du Ideen aus dem Training und ein paar persönliche Übungen mit nach Hause nehmen können?
- × Darf das Training Spass machen? Ja?

Dann wird Dir dieser Kurs gefallen!



info@lextra.ch

Training & Coaching
www.lextra.ch

079 262 83 02

