



L'EXTRA

Sonja Huot-Zahnd

Dipl. Vitaltrainerin, esa Sportleiterin,
Cert. Integral Coach

Funktionelle Gymnastik

2. Quartal 2024

Frühling: die Trainings werden bunt!

Wann: Donnerstags: 11.30 – 12.30 und 13.00 – 14.00
Freitags: 10.30 – 11.30

Wo: Wasserwerksgasse 3, Matte, Bern

Daten: Donnerstags: 4. / 18. / 25. April 2024
2. / 16. / 23. / 30. Mai 2024
20. / 27. Juni 2024
Freitags: 05. / 26. April 2024.
17. / 24. / 31. Mai 2024
21. / 28. Juni 2024

Kein Training: 11./12./19.4. – 3./9./10.5. – 6./7./13./14.6.

Kosten: Bei Quartalsbuchung:
Do: 9 Lektionen à 60 Minuten = CHF 180.-- (CHF 20.--/L)
Fr: 7 Lektionen à 60 Minuten = CHF 140.-- (CHF 20.-- /L)
oder die Einzellektion à CHF 25.--

EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH!

Ich freue mich auf Dich!

Sonja





L'EXTRA

Sonja Huot-Zahnd

Dipl. Vitaltrainerin, esa Sportleiterin,
Cert. Integral Coach

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!



Interessiert? Dann melde Dich bei mir!

Entweder **direkt im Trainingslokal**
oder per Mail oder per Tel.

Sonja Huot-Zahnd

dipl. Vitaltrainerin / esa Sportleiterin / Coach
AROHA ADVANCED Trainerin & KAHA Instructor



info@lextra.ch

Training & Coaching
www.lextra.ch

079 262 83 02

