



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** in der schönen **Berner Matte**  
(Wasserwerk-gasse 3)  
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

