Foto Pexels.com

Rücken-Fit Kurs in Bergdietikon

Montags 9.00 – 10.00 Uhr 9 x 60 Minuten CHF 240.-
Kurskosten: 9 x 60 Min. CHF 240.-; Einzelstunde CHF 30. –

Seit 2019 läuft dieser Kurs regelmässig und die Teilnehmerinnen mögen dieses Training sehr. Sie schätzen den fröhlich aktiven Auftakt in die Woche und das gute Körpergefühl, dass sie damit erreichen.

Auskunft und Anmeldung telefonisch 078 690 64 18 oder an gudrun.kofler@vitarium.ch

- Du kräftigst und stabilisierst deine gesamte Muskulatur.
- Du erhältst mehr Beweglichkeit, Kraft und Rumpfstabilität.
- Jedes Training ist ein Ganzkörpertraining, da das Zusammenspiel aller Muskeln von Kopf bis Fuss für einen gesunden Rücken wichtig ist.
- Alle Muskelgruppen und Faszien (Bindegewebe) erhalten wirkungsvolle Trainingsreize.
- Deine Haltung, dein Gleichgewicht und dein Wohlbefinden werden spürbar verbessert.
- Deine Koordinations- und Reaktionsfähigkeit werden verbessert. Damit trägst du zu deiner aktiven Sturzprävention bei.
- Eine Tiefenentspannung rundet jedes Training ab

Gudrun Kofler Wellness – Fitness – Beratung – Training
Schützenstrasse 7 8962 Bergdietikon
Tel +41 44 740 02 61 gudrun.kofler@vitarium.ch www.vitarium.ch

Hatha Yoga Kurse in Bergdietikon

bewegen, dehnen, kräftigen, balancieren, entspannen

montags 18.30 – 19.30 Uhr
mittwochs 09.00 – 10.00 Uhr

Kurskosten: 9 x 60 Min. CHF 240.-; Einzelstunde CHF 30. –
Es kann jederzeit in laufende Kurse eingestiegen werden.

Seit 2009 laufen diese Kurse regelmässig und die Teilnehmer*innen mögen diese Trainings mit einer wunderbaren Tiefenentspannung sowie einer Tasse Tee zum Abschluss sehr. In der kleinen Gruppe gehe ich individuell auf die Teilnehmenden ein und gebe auch gerne alternative Übungen, wenn es die Situation erfordert.

Diese Kurse sind auch für ungeübte und Personen im Alter 50 Plus geeignet Wir trainieren im stimmungsvollen Kaminzimmer im Gesundheitszentrum Wiesenthal, 8962 Bergdietikon.

Auskunft und Anmeldung telefonisch 078 690 64 18 oder an gudrun.kofler@vitarium.ch

Gudrun Kofler Wellness – Fitness – Beratung – Training
Schützenstrasse 7 8962 Bergdietikon
Tel +41 44 740 02 61 gudrun.kofler@vitarium.ch www.vitarium.ch

Alpaka Yoga in Bergdietikon (AG) auf dem Bauernhof im Eichholz

Hast du Lust auf ein aussergewöhnliches Yoga-Naturerlebnis? Erlebe 90 unvergessliche Yoga-Minuten auf der Weide, inmitten von neugierigen und liebenswerten Alpakas, die ganz viel Ruhe ausstrahlen. Nimm wahr, wie wunderbar natürlich und entspannt sich die Anwesenheit dieser sanften Tiere auf deine Bewegungen, deine Atmung und deine Stimmung auswirken.

Die vielfältigen Yoga-Übungen beziehen die natürliche Umgebung und die Anwesenheit der Tiere mit ein. Dadurch entsteht eine gelöste Stimmung, ohne jeglichen Leistungsdruck. Diese Yogastunden sind auch für unerfahrene Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr gut geeignet.

Gut zu wissen: Alpaka Yoga in der Schweiz

Du findest Alpaka Yogastunden an verschiedenen Standorten in der Schweiz. Buche dein Alpaka Yoga Erlebnis für dich alleine und gerne auch für weitere Personen.

Mit meinem Rabattcode **Gudrun10** erhälst du 10 % Rabatt bei jeder deiner Buchungen.

- Buchung bitte direkt https://www.alpaka-erlebnisse.ch/
- oder bei Ticketino https://www.ticketino.com/de/Organizer/2965234

Gudrun Kofler Wellness – Fitness – Beratung – Training
Schützenstrasse 7 8962 Bergdietikon
Tel +41 44 740 02 61 gudrun.kofler@vitarium.ch www.vitarium.ch