



# Fitparcours

## 3. Quartal 2019

### Fitparcours

Ein vorbereiteter Parcours im Raum „Bewegung“ mit ausführlich beschriebenen Übungen führt dich durch ein motivierendes Training von Kopf bis Fuss. Als Hilfsmittel kommt das Fitband zum Einsatz. Ein Widerstandsband, das im gesundheitsorientierten Training

- den Muskelaufbau
- die Beweglichkeit
- die Koordination
- das Gleichgewicht unterstützt.

Fitband, das kleinste Fitnesscenter der Welt!  
Besteht aus allergenreduziertem Naturlatex.

Der **Fitparcours** ist vom **6. August bis zum 6. September** an folgenden Zeiten geöffnet:

**Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr**

**Mittwoch 08.30 – 10.00 Uhr**

**Freitag 10.00 – 11.00 Uhr**

Die Übungen wurden mit der Unterstützung von Ulrike Schlatter von Physio Schliern zusammengestellt.

Du wirst beim Ausführen der Übungen von Monika oder Barbara unterstützt.

Es ist keine Anmeldung nötig.

Kosten: CHF 10.- pro Besuch, bitte bar bezahlen, oder  
ein **Fitparcours** Abo für CHF 48.-  
gültig für 8 Besuche vom 6.8.-6.9.19, bitte bar bezahlen

Willkommen im **Fitparcours**!

Monika Gullo-Hofstetter, Schaufelweg 117, 3098 Schliern, 031 971 06 13  
dipl. BeBo® Kursleiterin, das Gesundheitstraining für den Beckenboden  
ärztl. dipl. Masseurin SVBM, Wellnesstrainerin 1+2  
[www.fitundwohl.ch](http://www.fitundwohl.ch), [info@fitundwohl.ch](mailto:info@fitundwohl.ch)

