



FIT und ZWÄG 2026

PILATES

Gesundheitsgymnastik



MACH MIT

- Wir stärken den ganzen Körper, insbesondere die Körpermitte und beugen damit Rückenschmerzen vor.
- Wir trainieren unsere Beweglichkeit, damit wir bis ins hohe Alter unser Leben selbständig bewältigen können.
- Wir üben bewusste Atmung, was Körperbewusstsein und Konzentration verbessert.

WO UND WANN, KOSTEN

Die Kurse 1-4 finden jeweils am **Mittwoch von 14.30 - 15.30 Uhr** in der Oberstufenturnhalle in Hinterkappelen statt

- **Kurs 1** 7. Januar – 1. April ohne 11. und 18. Februar, CHF 55.-
- **Kurs 2** 22. April – 1. Juli, CHF 55.-
- **Kurs 3** 12. August – 16. September, CHF 30.-
- **Kurs 4** 14. Oktober – 9. Dezember, CHF 45.-

Die Kurse können einzeln gebucht werden. Das Kursgeld ist jeweils bei Kursbeginn zu begleichen.

KURSLEITUNG, ANMELDUNG

Sabina Geissbühler-Strupler, eidgenössisch diplomierte Turn-/Sportlehrerin mit grosser Erfahrung in der Seniorenturnleitung.

Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn an den Organisator, Martin Brawand:
tinubrawand@gmail.com oder 079 913 76 11