



STARKsein
MENTAL & KÖRPERLICH

«Fit zur Flockenzeit»

Bereiten Sie sich mit Circuittraining auf Ihre Wintersportaktivitäten vor. Tempo und Intensität können bei jeder Übung selber festgelegt werden. Ziel ist es, auf einem abwechslungsreichen Geräte-Parcours das Koordinations- bzw. Balancegefühl zu verbessern, die Kondition zu steigern und die Muskulatur zu stärken.

Freitag, 30. November / 19.00 – 20.15 Uhr / CHF 25
Grosser Kursraum im Eichli 9 in Stans
Anmeldung erforderlich; begrenzte Teilnehmerzahl



Karine Studer-Häcki

Bewegungs- und Mentalcoach

Mobile 078 637 87 10

info@starksein.ch | www.starksein.ch