



STARKsein
MENTAL & KÖRPERLICH

Einzelangebote

Winter 2018/2019

Alle Workshops finden im 111m² grossen Kursraum im Eichli 9 in Stans statt.

Cantienica & Bodyharmony *

Cantienica vermittelt das Gefühl für Balance, Koordination und gute Haltung. Steigern Sie ...

Samstag, 10. November / 9.00 – 11.00 Uhr / CHF 40

Fit zur Flockenzeit *

Bereiten Sie sich mit Circuittraining auf Ihre Wintersportaktivitäten vor, um voller Elan ...

Freitag, 30. November / 19.00 – 20.15 Uhr / CHF 25

Entspannt in die Feiertage *

Geniessen Sie Wohlbefinden durch sanftes Faszientraining. Körperlich und mental gestärkt ...

Freitag, 14. Dezember / 19.00 – 20.30 Uhr / CHF 30

Anti-Guezli-Training *

«Neujahrs-Goodie»: Sie sind gerne eingeladen, Ihre Kraftausdauer zu fördern und ...

Donnerstag, 03. Januar / 19.00 – 20.00 Uhr / gratis

Ergänzende Informationen: Bitte besuchen Sie meine Website oder rufen Sie mich an – herzlichen Dank.

*** Anmeldung:** Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl ist für jeden Workshop eine Anmeldung erforderlich.

Karine Studer-Häcki

Bewegungs- und Mentalcoach

Mobile 078 637 87 10

info@starksein.ch

www.starksein.ch

