

reformierte
kirche turbenthal-wila

www.ref-turbenthal-wila.ch



Freude an Bewegung wächst

www.yoku-turbi.weebly.com



Neu ab März:
Mittwoch
10:15 Uhr

Ganzkörpertraining mit Pilates-Elementen

**Gemeinsam auf dem persönlichen
Trainingsniveau trainieren**

Optimaler Trainingsaufbau für Jung & Alt
angeleitet und motiviert durch die Physiotherapeutin &
Pilates-Instruktorin Ramona Kunz

**Jeweils Mittwoch, 10.15 Uhr
in der ref. Kirche oder im Chilepark Turbenthal**

Ganzkörpertraining mit Pilates-Elementen

Die Lektionen beinhalten ein Kraft- & Ausdauertraining und stärken den ganzen Körper, speziell die Rumpfmuskulatur (u.a. Pilates). Damit sorgen wir für eine optimale Haltung.

Das Training in einer lockeren Atmosphäre spricht sowohl Trainingsanfänger als auch fittere Personen jeden Alters an und wird auf dein individuelles Trainingsniveau angepasst. Die Freude an der Bewegung ist mir dabei wichtig. Lachen wir beim Trainieren, aktivieren wir schon einmal 100 Muskeln.

Wir trainieren neu ab dem **13. März 2024** in der reformierten Kirche in Turbenthal. In den wärmeren Monaten steht uns je nach Wetter und Stimmung der Chilepark zur Verfügung.

- **Wann:** am Mittwoch von 10.15 bis 11.10 Uhr
- **Kosten:** 10 Franken/Lektion (im 5er Abo)
- **Mitnehmen:** Mätteli, Trainingstuch, Getränk



Kinder können während dem Training auf dem Chilepark-Spielplatz oder im vorderen Teil der Kirche beschäftigt werden, sofern sie das Training nicht stören (keine Aufsicht vorhanden).

Auskunft & Anmeldung

Noch unsicher, ob Dir das Training zusagt?

Melde dich für Fragen, die Anmeldung oder zum Schnuppern unter:

ramona.m.kunz@gmx.ch oder Telefon 076 747 98 95

Informationen zu den aktuellen Trainings auf:

www.yoku-turbi.weebly.com

Ich freue mich auf viele bewegungsfreudige MitturnerInnen

Ramona Kunz, Physiotherapeutin MSc & Pilates-Instruktorin