

# M4fit

FÜR GESUNDHEIT UND SPORT



## Fit durch den Winter / Fit for Golf

Mit dem ganzheitlichen und effizienten Trainingsprogramm von M4fit

**Trainieren Sie Ihren Körper, verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, machen Sie sich fit und geniessen Sie das gute Gefühl, Ihrem Körper etwas Gutes zu tun.**

### Das können Sie von Ihren Trainingseinheiten erwarten:

- Aufbau aller tiefen Muskeln des Rumpfes
- Stärkung des Schultergürtels und der Arme
- Fuss-, Knie- und Becken-Stabilisation
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Balance-Training
- Einbezug individueller auf Sie zugeschnittenen Übungen

**Kurs:** **Dienstag, 8. November 2016 – 13. Februar 2017**  
(ohne 27.12.2016, ohne 3.01.2017)

**Kurszeit:** **19.10 – 20.25 Uhr**  
Die Trainings erfolgen in kleinen Gruppen.

**Kursort:** KajZen – Kampfkunst und Seminarzentrum Eich, Spillgässli 31, 6205 Eich

**Kursgebühren:** CHF 360.-- / 13 Lektionen (inkl. Möglichkeit zur Saunabnutzung)

**Kursleitung:** Monique Nafzger, lizenzierte Sport- und GolfPhysioTrainerin

**Anmeldung:** info@m4fit.ch oder 041 460 49 90

