



# FASCIAL FITNESS®, FUNTONE® UND NEU: DANCE!

## Hier sind die neuen Daten für die Samstagskurse 2018:

### 09.00 - 10.00 UHR: FASZIEN TRAINING / FASCIAL FITNESS®

Fascial Fitness® ist ein Ganzkörpertraining in dem die Faszien in verschiedenen Dimensionen trainiert werden. Die Beweglichkeit des Körpers und die Elastizität des Bindegewebes werden spürbar und nachhaltig verbessert.

### 10.00 - 11.00 UHR: FUNTONE®

Funtone® - das funktionelle Toning für den ganzen Körper das Spass macht!

### 11.00 - 12.00 UHR: DANCE

Aus einfachen Aerobicsschritten wird eine tänzerische Choreographie aufgebaut mit Elementen aus dem Jazzdance und Hip Hop. Die körperliche und geistige Fitness wird verbessert und der Spassfaktor ist garantiert!

## DATEN 2018

20. Januar  
17. Februar  
10. März  
24. März  
26. Mai  
9. Juni  
30. Juni

## PREISE

10-er Abo: CHF 200.-, gültig 12 Monate ab erstem Kursbesuch.

Kurs einzeln: CHF 23.-

Die erste Probelektion für Neukunden ist kostenlos.

Bereits bestehende Abos von Daniela Bachmann können auch für die Kurse am Samstag verwendet werden.



Moving Place, Furthof 13, 8107 Buchs, [www.movingplace.ch](http://www.movingplace.ch)

Infos und Anmeldung: Daniela Bachmann, Mobile: 079 713 99 57, Web: [www.danielabachmann.ch](http://www.danielabachmann.ch)

