

# swing and relaxx



[www.lifepur.ch](http://www.lifepur.ch)

Ein Kurs aus den 3 Elementen Trimilin, 7 Fitmacher und Entspannung, der Sie befähigt, sich zu Hause, an der Arbeit und unterwegs fit zu halten.

Walken (Tanzjogging, Rebounding) auf dem Mini-**Trampolin** fördert mit Musik und Schwung gelenkschonend Ihre Kondition und stärkt Knochen, Muskeln und Bindegewebe.

**Pilates** Übungen runden das Training mit Dehnen und Entspannen ab.

### **Kursleitung:**

Ulrike Kägi, Dipl. Fitness- + Gesundheitsberaterin

### **Wann, wo:**

*Kurs 4:* 9. Oktober – 16. November 2017

Wöchentlich, donnerstags 20.00 Uhr  
in **Frick**, im Pavillon des Alterszentrums

### **Kosten:**

5x 50 Min. CHF 150.00

### **QUALICERT anerkannt**

### **Anmeldung/ Kontakt:**

LifePur GmbH – aktive Lebensgestaltung

Rütistrasse 13, 4334 Sisseln

Ulrike Kägi, [ulrike@lifepur.ch](mailto:ulrike@lifepur.ch),

062 875 70 10, 079 423 31 23

