



Kraft-Training

im Fitnessraum Buttisholz

Als Diplomierte Fitness-Trainerin (star-education) mit langjähriger Erfahrung, starte ich mein neues Programm. Krafttraining von mir betreut und zusammengestellt, nach den persönlichen Fitnesszielen. Das ganzheitliche Training umfasst einen vielfältigen und abwechslungsreichen Stundenverlauf mit Herz-Kreislauf Aktivierung, Koordination/Balance, Kräftigung und Dehnung.

Zeit: individuelle Trainingszeiten

Kosten: 10 Lektionen, CHF 290.-

Leitung: Claudia Hebler, Dipl. Fitness, Pilates, Aqua und Rücken Trainerin

Welchen Effekt hat Krafttraining

Bessere Balance, weniger Haltungprobleme, Verbessertes Körperbewusstsein, mehr Ausgeglichenheit, Verbesserung der Beweglichkeit, ein ganzheitliches Training, bis ins hohe Alter.

Krankenkasse anerkannt

Für weiter Infos freue ich mich auf Ihren Kontakt - Anmeldung und Infos:

Claudia Hebler – Buttisholz - 079 484 39 69 - info@claudiahebler.ch - www.claudiahebler.ch