

## Energygym

Mobilität- Kräftigung- Entspannung

Plates- Rückenübungen- Klopftechniken



**Donnerstags, 18.30- 19.30 Uhr**

**Mit gesunder Fitness aktiv & fit im Alltag!**

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Kursort:** Energyraum, Fachstrasse 71b, Oberrieden

**Kosten:** 15.- CHF pro Stunde

**Kursleitung:** Sylvia Schwarze

**Infos und Anmeldung: 044 720 92 01**

**[physiotherapie@bluewin.ch](mailto:physiotherapie@bluewin.ch) oder [www.wandlungsphase.ch](http://www.wandlungsphase.ch)**