

**WANN**

Jeden Montag um 14:00 Uhr

WO

Treffpunkt im FGZ (Gigerstrasse 2a, Reinach)

WER

Alle, die ein gesundes Körpergefühl, eine gute Haltung und mehr Energie haben möchten, sind herzlich willkommen.

PROGRAMM

Aufwärmen: 5-10 Min.,
Je nach Kondition der Teilnehmer 20 bis 60 Minuten, inkl. Pausen
Zum Abschluss 5 Minuten lockeres Gehen & Dehnen.
Gemeinsam Zeit in der Natur verbringen und dabei sinnvolle Themen diskutieren.

HINWEIS

Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Für Unfälle wird keine Haftung übernommen.

**ANMELDUNG
UND INFO**

Marina Olivera
044 578 50 29