

Einladung zum Fitness-Abend

Fitness – Yoga – Bücher – Smoothies

Mittwoch, 8. Februar 2017

Fitnessraum Sporthaus Schellenberg

Obergut 50

Parkplatz „Säga“



Programm

18.45 Büchertisch mit aktuellen Büchern
zum Thema:
Ernährung, Yoga und Fitness

19.00 Morgengruss am Abend oder lieber die Kobra und den Adler?
Gemeinsam entspannen und dehnen wir uns mit Yoga.
Unter Anleitung mit Doris machen wir einfache Übungen für Körper und Geist.

19.20 Planks, Burpees, Jumps – Alles klar?
Johannes zeigt uns unter fachlicher Anleitung diverse Übungen die fast überall und jederzeit gemacht werden können. Mitmachen erwünscht!

20.30 Detox oder Energiereserven füllen?
Mit einem Smoothie von Omni gemixt

Um Anmeldung wird gebeten, da die Platzzahl beschränkt ist:

buero@omni.li oder Telefon 794 6022

Komm in bequemer Kleidung (Trainerhose, T-Shirt) um bei den Übungen mitzumachen.

Mit Personal-Trainer Johannes Kohler – www.kraftwerkkoerper.li - Telefon +41 78 669 55 88

Mit Doris Halser – Yogalehrerin - dorishassler@yahoo.de - Telefon +423 373 37 73

Und Omni Bücher – www.omni.li - Telefon +423 373 7184