

Gaby Lütolf
Rotholzstrasse 10
3266 Wiler bei Seedorf
www.federleichtbewegt.ch

lizenzierte Trainerin:
Rücken / Core
Knie / Füße
www.franklin-methode.ch



„starke Knie und fitte Füße“ „befreiter Rücken und dynamisches Core“

Mit Freude und bewegter Anatomie der Franklin Methode®, ein neues Körpergefühl und Wohlbefinden entwickeln

„Es beginnt alles mit der Kenntnis, dass wir die Kraft der Veränderung haben!“

Für wen: Die Kurse sind für jedes Alter geeignet, mit und ohne körperliche Beschwerden. Übungen können individuell angepasst werden.

Wo: Turnhalle Lobsigen, Oberdorf 5, 3258 Lobsigen/Seedorf

Kosten: 10 Lektionen Fr. 180.-- / Schüler, Studenten, AHV, IV, AL Fr. 160.—
Barzahlung am ersten Kurstag.

Kursangebote ab Januar 2020:

Daten: **Januar:** 20./27. **Februar:** 03./10./17. **März:** 02./09./16./23./30.

montags ab 20.01.2020 (10x):

Thema:

Kurs 1: 9.45 bis 10.45 Uhr

starke Knie und fitte Füße

Kurs 2: 11.00 bis 12.00 Uhr

starke Knie und fitte Füße

Kurs 3: 12.15 bis 13.15 Uhr

befreiter Rücken und dynamisches Core

Daten: **Januar:** 15./22./29. **Februar:** 05./12./19./26. **März:** 04./25. **April:** 01.

mittwochs ab 15.01.2020 (10x)

Thema:

Kurs 1: 17.30 – 18.30 Uhr

starke Knie und fitte Füße

Kurs 2: 18.45 – 19.45 Uhr

befreiter Rücken und dynamisches Core

Anmeldung: Gaby Lütolf, Wiler

Natel: 079 262 43 62

E-Mail: gaby.luetolf@federleichtbewegt.ch