

Senioren – Gymnastik

an der Ackerstrasse 34, Uster



Wann: *Mittwoch, 9.15 – 10.00 Uhr*

Wo: *im WingTsun, Ackerstrasse 34, Uster*

Diese Lektion beinhaltet Übungen, die auf einem leichteren Niveau durchgeführt werden und auch im Sitzen möglich sind. Wir trainieren unsere Muskulatur und fördern die eigene Leistungsfähigkeit im Alltag.

Fühlst Du Dich angesprochen und möchtest noch mehr wissen? Oder möchtest Du Dich für eine kostenlose **Schnupperstunde** anmelden:

Karin Maurer Fitness-Instruktorin Ich freue mich auf Dich!

Tel.: 079 583 67 78

oder via e-mail: maurerfamilie@bluewin.ch