



Das SWEM Trampolin ist ein Schweizer Produkt. Schlicht, einfach, schön, in dauerhafter Qualität.

www.swem.ch

Das SWEM Trampolin: Abnehmen, Herz-Kreislauf stärken, fit bleiben

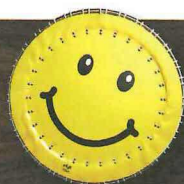
Fitness & Abnehmen: Schwingen auf dem SWEM bedeutet hohe Fettverbrennung, fördert die Verdauung und den Lymphfluss – und macht erst noch Spass!

Therapie & Rehabilitation: SWEM-Training «massiert» Bandscheiben und Rücken und trainiert Motorik und Gleichgewicht. Es beugt vielen Gesellschafts-Krankheiten vor.

Training & Regeneration: Das SWEM ist auch ein Trainingsgerät. Zum Beispiel für Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht. Eine lockere, kurze SWEM-Einheit ist auch aktive Regeneration.



Das Trampolin.





SWEM

Trampolin-Kurse ab Januar 2024 in Sennhof

Training auf dem SWEM
Trampolin in der Gruppe macht
Spass: Motivierende Trainerin,
gute Musik, gute Stimmung: Ein
Aufsteller in stressigen Zeiten.

**Ja, ich melde mich
an für den Kurs**
Nr.: _____

Vorname, Name:
.....

Adresse:
.....

PLZ, Ort:
.....

E-Mail:
.....

Telefon:
.....

Unterschrift:
.....

Kontakt

Isabel Pfenninger
SWEM-Kursleiterin
Bolsternbuckstrasse 43
8483 – Kollbrunn
isabel.pfenninger@gmail.com
076 355 78 12 / www.swem.ch

Wann

Jeweils am Donnerstag

Kurs 1: 09.00h-09.45h

11. Januar / 18. Januar / 25. Januar / 1. Februar
14. März / 21. März / 4. April / 11. April / 18. April 2024

Abendkurs jeweils am Montag

Kurs 3: 20.15h-21.00h

8. Januar / 15. Januar / 22. Januar / 29. Januar
19. Februar / 26. Februar / 4. März / 11. März
18. März / 25. März / 8. April / 15. April 2024

Anmeldeschluss: Freitag, 15. Dezember 2023

Wo

Quartiertreff Sennhof, Oberzelgweg 2, 8482 – Sennhof

Wer

Isabel Pfenninger

Kosten

Donnerstagskurs: Fr. 162.-- (9 Lektionen à 45 Min.)

Montagskurs: Fr. 216.-- (12 Lektion à 45 Min.)

Das Kleingedruckte

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.