



## Body Toning

Hast du Lust deinen Körper zu formen und ihm Spannkraft zu verleihen?  
Bist du interessiert dein körperliches Wohlbefinden zu steigern und die Körperhaltung durch ein Mehr an Muskulatur zu verbessern?  
Dann bist du in dieser Lektion genau richtig!

Im Body Toning wird bei sympathischer Musik aufgewärmt. Danach kräftigen wir die wichtigsten Muskeln, teilweise auch mit Hilfsmitteln (Thera-Band, Hanteln etc.), und entwickeln dadurch ein besseres Körperbewusstsein sowie erhöhte Straffung des Bindegewebes.

Zum Abschluss gehört dann natürlich auch das wohltuende Dehnen und ganzheitliche Entspannen.

### **Kursleitung**

Unsere Kurse werden ausschliesslich von Fachpersonal geleitet.

### **Durchführung**

Lektionen à 50 Minuten

### **Teilnehmerzahl**

maximal 10 Teilnehmerinnen

### **Kosten**

In Kombination mit dem Trainingsabo Fr. 240.- (Zugang zu allen Kursen)

Kursabo Fr. 590.- (Zugang zu allen Kursen)

10-er Abo Fr. 240.- (Zugang zu allen Kursen), 6 Monate gültig

(Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung, ob sie die Kosten oder einen Kostenanteil übernimmt)

### **Anmeldung**

Am Empfang von Physio Training Buchs oder unter Telefon 062 822 68 09

[www.physiotrainingbuchs.ch](http://www.physiotrainingbuchs.ch), Rösslimattstrasse 40, 5033 Buchs/AG, 062 822 68 09