

# Neu ab August: Body Toning

**Body Toning** ist ein vielseitiges Kräftigungstraining für den ganzen Körper mit einfachen Aerobic-Grundsritten zum Einstieg, gefolgt von einem Kräftigungsteil mit Abwechslungsreichen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht bei dem verschiedene Körperpartien gezielt geformt und gekräftigt werden. Das Resultat ist ein rundum kraftvoller und straffer Body.

## Kursbeginn:

Datum/Zeit: jeweils am Freitag  
25. August 2017 bis 15. Dezember 2017 (14x)  
von 9.00 bis 10.00 Uhr  
( Ausfälle: 22. September, 13. +20. Oktober)

Kursort: Tennishalle Fällanden  
Industriestrasse 40, 8117 Fällanden

Kurskosten: CHF 280.00

Anmeldung: bei Jasmin Morf  
unter [jasmin-m@bluewin.ch](mailto:jasmin-m@bluewin.ch) oder 079 205 96 34

Eine Schnupperlektion ist mit einer Voranmeldung jederzeit möglich ☺  
Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!

Sportliche Grüsse  
Jasmin Morf