



*...einfach Frau sein!*

### **Gymnastik in Kleingruppen**

Beckenboden kräftigen, Winkearme entgegenwirken,  
Schulter-/Nackenverspannungen lösen,  
Beine beleben und Entspannung geniessen.

**Körper bewegen und Seele erheben**

**Gymnastik** Ganzjähriges Gymnastikangebot  
für die Frau in Kleingruppen

**Teilnehmer** 4 Personen

**Datum/Zeit** dienstags 18.45 - 19.45 Uhr  
donnerstags 08.45 - 09.45 Uhr  
oder nach Vereinbarung

**Ort** einfach bewegt  
Im Hof 8, 5073 Gipf-Oberfrick

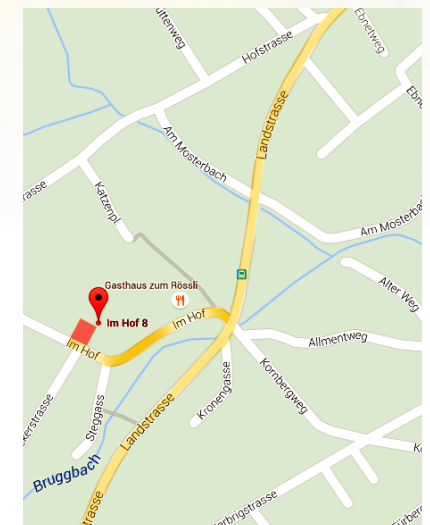
**Preis** 10 Lektionen Fr. 250.-

**Anmeldung** telefonisch oder über [www.einfach-bewegt.ch](http://www.einfach-bewegt.ch)

**Allgemeines** Versicherung ist Sache der Teilnehmenden  
Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe oder  
Antirutsch-Socken, Handtuch

### **Claudia Hettich**

ALB des Lebens  
Dipl. Bewegungspädagogin



einfach bewegt  
Im Hof 8  
CH-5073 Gipf-Oberfrick

Tel. +41 75 424 22 07  
Mobile +41 79 271 37 84

[www.einfach-bewegt.ch](http://www.einfach-bewegt.ch)  
[claudia.hettich@einfach-bewegt.ch](mailto:claudia.hettich@einfach-bewegt.ch)  
PC-Kto.Nr: 45-790 227-6