

Wauwil bewegt

Machen Sie mit!
Bewegung, Spass und Erholung für alle



Corona Sommerfit

Fitness-Anbietende von Wauwil offerieren der Bevölkerung am Santenberg:

- stündige Trainings nach dem Motto: Raus aus dem Haus, Neues ausprobieren
- Spass, Fitness und Gesundheit in deinem Tempo und auf deinem Level
- für Frau und Mann, alt und jung
- kostenfrei, Geräte stehen zur Verfügung

Datum	Zeit	Programm	Anmeldung	Treffpunkt
MO 03.08.	19.30	Lock Down (Bauch Beine Po)	041 980 55 00	①
DO 06.08.	19.45	Abnehmtraining	079 531 29 07	②
SO 09.08.	09.30	Body Art	076 369 50 17	②
DI 11.08.	18.15	Abnehmtraining	079 531 29 07	②
MI 12.08.	19.30	Therafit	041 980 55 00	①
MO 17.08.	19.30	Lock Down (Bauch Beine Po)	041 980 55 00	①
MI 19.08.	20.00	Pilates Yoga Flow	079 203 88 96	③
FR 21.08.	09.00	Abnehmtraining	079 531 29 07	②
DI 25.08.	19.30	Therafit	041 980 55 00	①
MI 26.08.	19.30	Vitaparcour	076 369 50 17	④

- ① Glasplatz
② Sport- und Freizeitanlage Moos
③ Zentrum Linde, Halle 2 (Hallenschuhe!)
④ Schützenhaus, Ende Bergstrasse Richtung Buchs

Coronabedingt ohne Garderobe, gerne mit Anmeldung (Telefonnummern vgl. oben, bei Handynummern ist WhatsApp möglich) oder einfach mal kommen.

Professionelle Leitung:

Lock Down (Bauch Beine Po) und **Therafit** mit Rundgang Fitnesszenter (Tuch zum auf Boden legen mitnehmen) Belinda Achermann, Medical Fitness, www.pfgm.ch | **Abnehmtraining** (bei schlechtem Wetter drinnen) Fabian Schmidli, Personal Training, Gruppentraining, Ernährungsberatung, www.beauty-and-the-beast.ch | **Body Art** und **Vitaparcour** (im Freien bei jedem Wetter) Roland Müller, Personal Training, Groupfitness, Stand Up Paddeling, www.rolimueller.ch | **Pilates Yoga Flow** Chantal Amrein, Pilates und Groupfitness Trainerin, chantal.amrein@hotmail.com