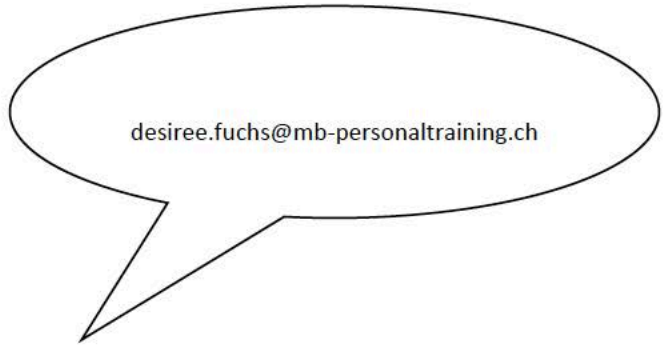




Fitness | Personaltraining | Ernährung
mb-personaltraining.ch



Beweglichkeit mentale Stärke

**Kraft
Stabilität**

**Ausdauer
Achtsamkeit**

Lauftraining

Trainingsform:

in Gruppen (ab 3 Personen) oder Einzeln

Trainingsziel:

richtiges Laufen – Stabilität im Rumpf – Ausdauer – Spass

Trainingsort:

mb Trainingsraum Treffpunkt
Sonnenstrasse 4a
9200 Gossau

Trainingszeit:

Gruppe	⇒	Donnerstag, 19:00-20:30
Einzeln	⇒	nach Abmachung

Honorar:

Gruppe	⇒	abhängig von Gruppengrösse ab 3 Personen Fr. 20.—/Stunde
Einzeln	⇒	ab Fr. 115.—/Stunde je nach Abo-Angebot
ab 2 Personen (max. 4 Personen)	⇒	ab 125.— /Stunde

Trainingsstart:

ab Mitte August (genaues wird noch bekannt gegeben) –
Anmeldungen werden jetzt schon entgegen genommen

Trainingsleitung:

Désirée Fuchs Personaltrainer
desiree.fuchs@mb-personaltraining.ch
079/ 452 57 26