



dorfverein landschlacht

---

## Bodytoning

Bodytoning formt und definiert deinen Körper gezielt und fordert ihn so richtig heraus! Der Fokus liegt auf der Kräftigung und Stärkung aller Muskelpartien mit antreibender Musik. Abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, zur Intensitätssteigerung auch mal mittels Einsatz unterschiedlicher Hilfsmittel, lassen dich zur Höchstform auflaufen. Zum Abschluss folgt ein erholsames Stretching. Das Resultat ist ein rundum kraftvoller und straffer Body, viel Freude und sozialer Austausch mit trainierten Frauen aus der Region.

Das Bodytoningtraining findet jeden Donnerstagabend (ausser in den Schulferien) von 20 - 21 Uhr in der Landschlachter Zelgliahalle statt.

2x gratis Probetraining für alle, die es gerne ausprobieren.  
Turnschuhe, Trainingskleider, Handtuch und Getränk mitbringen.

Quartalsabonnement: 9.00 Fr. / Stunde

10er Abonnement: 11.00 Fr. /Stunde

Auskunft erteilt gerne

Madeleine Hugentobler

[madel@bluewin.ch](mailto:madel@bluewin.ch)

071 688 11 78 (bitte auf den Anrufbeantworter sprechen)