

# Die Fitnessgruppe für *Frauen* am Schellenberg

## Wöchentliches Training im Freien

mit ehemaliger  
Profisportlerin / Sportcoach  
Alexandra Hasler

### Training:

Jeden Donnerstag (ganzjährig)  
Start ist jeder Zeit möglich.

### Uhrzeit:

9:00 Uhr – 10:30 Uhr

### Ort:

Schellenberg/ Vitaparcour

### Kosten:

CHF 320.00 / 10er Abo

Kostenloses Probetraining  
nach Absprache möglich

### Anmeldung:

[info@alex-hasler.com](mailto:info@alex-hasler.com)

T.: + 41 79 827 83 31



Ein abwechslungsreiches, professionelles Ganzkörpertraining im Freien wartet auf Sie. Die Natur bietet uns eine Vielfalt von Trainingsmöglichkeiten. Spass und Freude stehen im Vordergrund. Gemeinsam trainiert es sich leichter!

### Zielgruppe:

Für gesundheitsbewusste und fitnessorientierte Frauen. Ideal auch für Frauen die Ihr Gewicht reduzieren möchten. Für Frauen jedes Fitnesslevel möglich.

### Ziele:

Verbesserung der Fitness sowie Steigerung des Wohlbefindens und Verbesserung der Lebensqualität.

### Inhalt:

Durch gezielte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Trainingsmitteln wie z.B. „MiniBands“ wird die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht verbessert.