

# Vital-Training

Das etwas andere Training für dein Wohlbefinden.  
Gruppen-Training bis max. 6 Teilnehmer\*innen

Das Training vereint Elemente aus den Bereichen:

- Lu Jong
- Pilates
- Beckenboden- Rückentraining
- Achtsamkeitsschulung
- funktionelles Training



## Lektionen

Kursort: G&S Coaching, Poststr. 3, 8755 Ennenda

Dienstag	«Early Bird Lu Jong»	Zeit: 06.00 – 07.00
Dienstag	«Pilates Basic»	Zeit: 19.00 – 20.00
Mittwoch	«Pilates Basic»	Zeit: 09.00 – 10.00
Donnerstag	«Lu Jong & Ernährung»	Zeit: 09.00 – 10.00

## Preise

Einzellektion	Fr. 35.-
5er	Fr. 165.-
7er	Fr. 225.-
9er	Fr. 284.-
11er	Fr. 330.-

## Kursleiterin



Laura

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt und darum bitte über:

[www.gs-coaching.ch/kontakte](http://www.gs-coaching.ch/kontakte) oder direkt [laura@gs-coaching.ch](mailto:laura@gs-coaching.ch) oder 079 5 137 137