

## Fit über Mittag

Kurz mal weg aus dem Alltag, deine Batterie aufladen und die Gelenke bewegen, die Muskeln aktivieren um anschliessend wieder Fit am Arbeitsplatz zu erscheinen!

In nur 30 Minuten werden alle wichtigen Muskeln Ihres Körpers trainiert.  
Tanken Sie Energie für den Tag und bleiben Sie während Ihrer Mittagspause aktiv!

Melden Sie sich noch heute an und reservieren Sie Ihren Platz!

<b>Wo:</b>	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse) Sennhofweg 23, 8125 Zollikerberg
<b>Wann:</b>	<b>Montag, 12:15 – 12:45 Uhr</b>
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich (siehe unten)
<b>Kosten:</b>	10er Abo CHF 200.- / Schnupperlektion: kostenlos
<b>Teilnehmer:</b>	Erwachsene, jedes Level
<b>Voraussetzung:</b>	Keine – alle sind willkommen
<b>Mitnehmen:</b>	Sportbekleidung, Tuch für Matte
<b>Versicherung:</b>	Ist Sache des Teilnehmers
<b>Weiteres:</b>	Es gelten die Abonnementsvereinbarung / AGB Kurse von MedAction

### Kursleitung, Anmeldung und Infos:

Jessica Bänziger  
Dipl. Fitnesstrainerin  
*Gesundheitstrainerin Branchenzertifikat*  
Functional Fitness Trainerin

MedAction Zollikerberg  
Tel.: 044 527 88 48  
[zollikerberg@medaction.ch](mailto:zollikerberg@medaction.ch)  
[www.medaction.ch](http://www.medaction.ch)

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!

