

FIT IM ALTER MACHT SPASS UND ERHÖHT DIE LEBENSQUALITÄT



Fitnesscenter liegen dir nicht? Der Turnverein auch nicht? Keine Lust allein zu fitten? Ich, Ursula Kobel, Bewegungs- und Gesundheits-trainerin mit eidg. Fähigkeitsausweis sowie Pilates Care Reha Leiterin, bin für Dich da. In meiner Praxis **TopAuszeit** trainierst Du mit gleichgesinnten in kleinen Minigruppen. Ich nehme mir viel Zeit einzeln auf jede Teilnehmerin einzugehen und wenn nötig zu unterstützen. Auch bei körperlichen Einschränkungen bist Du herzlich willkommen.

Angebot: Pilates auf dem Stuhl / Pilates Matte / Pilates Forming

Jeden zweiten Mittwoch im Monat: Frauenkreis mit Meditation

Jeden letzten Donnerstag im Monat: Handauflegen/Energieübertragung

AKTIVIERE DEINEN HEILUNGSPROZESS MASSAGE- UND ENERGETISCHES HEILEN

Mit heilsamen Therapien unterstütze ich Dich im Heilungsprozess. Schon vor Christuszeiten war es das Ziel, mit Massagen Krankheiten vorzubeugen und das Wohlbefinden sowie das Immunsystem zu stärken. In meiner gemütlichen Praxis umhüllt mit Räucherduft und Kerzenlicht, tauchst Du in eine andere Welt ein.

Herzlich willkommen

Telefon 076 497 08 35 / Ursula Kobel
www.kuttelbad.ch siehe unter **TopAuszeit**

