

Mobiliar Freizeitclub

GymFit mit Larissa und Cédric – Bewegung, Spiel und Spass garantiert!

Das bieten wir Ihnen

Unter der Leitung von Larissa Reifler und Cédric Grützner betreiben wir ein Fitnessprogramm mit folgenden Einheiten:

- einfacher Konditionsaufbau
- Bewegungskoordination
- Kraftübungen
- Rücken- und Bodengymnastik
- Stretching und Dehnübungen
- Unihockey, Basketball oder andere Spiele

Unsere Fitnesstrainer sind studierte Sportwissenschaftler der Universität Bern und bieten ein anspruchsvolles und abwechslungsreiches Fitnessprogramm.

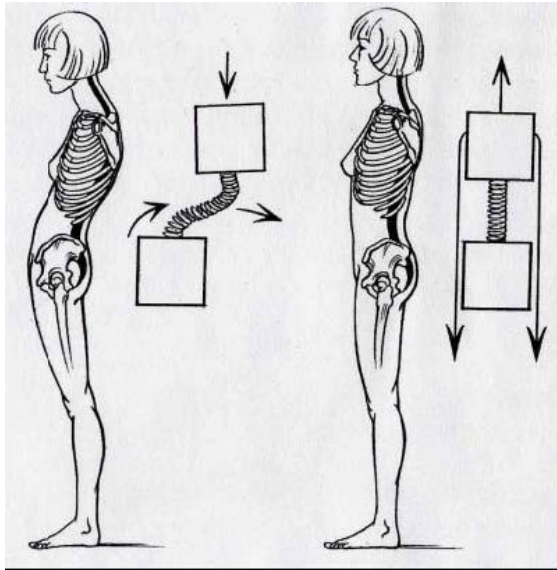
Ansprechpartner

Monika Baumgartner, 031 389 75 76, monika.baumgartner@mobiliar.ch

Hansueli Reiter, 079 239 51 48, hansueli.reiter@bluewin.ch



Mobiliar Freizeitclub



Das Fitnessprogramm soll insbesondere der Belastung unseres Rückens durch die vorwiegend sitzende Tätigkeit Rechnung tragen.



Trainingszeiten

Jeden Montag von 18:30 bis 19:30 Uhr

Trainingsort

In der Turnhalle Gäbelbach, Gäbelbachstrasse 58, 3027 Bern