



## **GESUNDHEIT & FITNESS** **BERGHOLZ-FIT**

Abwechslungsreiches Outdoor-  
Training in der Gruppe

---

Figur formen und  
Abnehmen!  
Mehr Kraft, Beweglichkeit  
und Puste!  
Immunsystem stärken!

[www.bergholzwil.ch/bergholzfit](http://www.bergholzwil.ch/bergholzfit)





*mit Trix Eggmann*

**GESUNDHEIT & FITNESS**  
**BERGHOLZ-FIT**

---

**Daten:**

Kurs 1:

25.04. | 02.05. | 23.05. | 30.05. | 06.06. |  
13.06. | 20.06. | 27.06. | 04.07.2024

Kurs 2:

15.08. | 22.08. | 29.08. | 05.09. | 12.09. | 19.09. |  
26.09.2024

jeweils donnerstags, 18.45 - 19.30 Uhr

---

**Ausrüstung:**

Joggingschuhe, sportliche Bekleidung,  
Handtuch, Getränk

---

**Teilnehmer / Gruppen:**

mind. 6, max. 15 Teilnehmende

---

**Kosten:**

Kurs 1: CHF 157.50

Kurs 2: CHF 122.50

Kosten inkl. Eintritt ins Freibad/Hallenbad  
(Garderoben und Duschkmöglichkeiten vor Ort)

---

Jetzt online anmelden. Die  
Platzzahl ist begrenzt. Die Trainings  
werden bei jedem Wetter ausgeführt.  
Bitte entsprechendes Outfit wählen.

---

