

## Functional Training mit Anne

Wünschst du dir mehr Energie? Mehr Kraft, Leichtigkeit und ein besseres Körperbewusstsein?

Das ganzheitliche Bewegungstraining bietet verschiedene Elemente aus anerkannten Bereichen der Bewegung für Jung und Alt.

Indem einzelne Muskelgruppen gestärkt werden, das Herz-Kreislaufsystem angeregt und Gleichgewicht sowie Beweglichkeit verbessert werden, fühlst du dich gestärkt und bereit für den Tag.

Optimiere deine Körperhaltung, beuge Rückenschmerzen vor, baue Spannung und Stress ab und freue dich über ein besseres Körpergefühl. Bewege dich in einer lockeren Atmosphäre und hab Spass in der Gruppe.

Ich freue mich auf deine Anmeldung.

---

### Preise

Einzelstunde: 35 CHF

5er Abo: 160 CHF

10er Abo: 300 CHF

### Ort & Zeiten

Kulturraum Ifahr

Hegnerhof, Dorfstrasse 63, 8302 Kloten

Dienstag Morgen 10.00 - 11.00

### Kontakt

Mail: [anne-laure@gmx.ch](mailto:anne-laure@gmx.ch)

Mobil: 0763449075

# ShapeUnite

Schnupperstunde GRATIS



**Functional Training**  
**Ganzheitliches Körpertraining**  
mit Anne - Bewegungspädagogin  
Zertifizierte Rücken- und  
Pilatestrainerin

*Das Geheimnis des Erfolgs  
ist anzufangen*