

SPORT

AFTER WORK FITNESS



TERMINE

 21.05.2025 17:30 – 18:00

ADRESSE

 Seestrasse 75
6354 Vitznau
Switzerland

KONTAKT

 0041772014144
 info@kristina-
ziegler.com
 zur Website

AFTER WORK FITNESS

AFTER WORK FITNESS – Raus aus dem Kopf, rein in den Körper.

Dein Tag war lang? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. 30 Minuten Bewegung, die dich wieder in Balance bringt. Was erwartet dich? Ein funktionelles Ganzkörpertraining mit Fokus auf Kraft, Koordination und Stabilität – alles mit dem eigenen Körpergewicht. Ideal, um den Kopf freizubekommen, Stress loszulassen und neue Energie zu tanken. Kein Leistungsdruck, sondern bewusste Bewegung mit Wirkung. Kursdetails: Wann: Jeden Mittwoch, 17:30 – 18:00 Uhr Start: 21. Mai 2025 Wo: Neuro Campus Hotel Das Morgen, Vitznau Kosten: 1 MOVE (siehe MOVE-Karte) Für wen: Alle, die sich nach dem Arbeitstag etwas Gutes tun wollen – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. After Work Fitness – dein Reset für Körper und Geist. #AfterWorkFitness #MoveByKristina #360WellBeing #FunctionalTraining #MittwochsBewegung #VitznauBewegt #FitnessMitHerz #KristinaZiegler #StärkelmAlltag