

Anreise

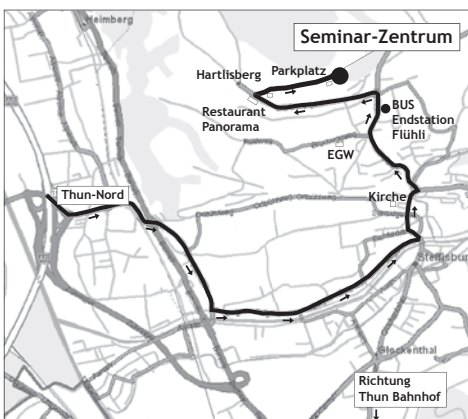
Auto:

Autobahnausfahrt «Thun Nord», Richtung Heimberg, Wegweiser Schallenberg folgen. Bei Kirche links Richtung Fahrni, Wegweiser links zeigt Richtung Hartlisberg. Beim Rest. Panorama rechts zum Zentrum. Parkplätze vorhanden!

Zug:

Bahnhof Thun STI-Bus Nr. 1, «Steffisburg Dorf» bis Haltestelle Flühli (Endstation). Ca. 15 Min. zu Fuss. Strasse Richtung Fahrni, Wegweiser links zeigt Richtung Hartlisberg. Beim Rest. Panorama rechts zum Zentrum. Abholdienst auf Voranmeldung (bis Donnerstag vor Seminar zu Bürozeiten) ab Haltestelle Flühli, Tel. 033 438 70 51

Lageplan:



Grafik und Layout: blueberet Werbeagentur, Thun

J-Point hat den Ehrenkodex SEA unterzeichnet. Das Gütesiegel verpflichtet die Unterzeichner zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Ihrer Spende.





Gelenkschonend dank neuer Aufhängung

Trampolin

**Fitnesskurs (Anfänger
willkommen)**

**Jeweils Mittwoch
18.00–18.45 Uhr**

*Seminar-Zentrum Hartlisberg
Panoramaweg 28
3612 Steffisburg*

Kursleitung:

*Susanne Wild, Gesundheitstrainerin
swingingemotion
Panoramaweg 28, 3612 Steffisburg,
Tel. 033 437 20 72, Mobile 079 915 83 47
feelwell_sw@bluewin.ch*

Kursdaten:

*Block 1: 14.+21. April; 19.+26. Mai;
2.+9. Juni
Block 2: 18.+25. Aug.; 1.+8. Sept.
Block 3: 27. Okt.; 3.+10.+24. Nov.;
8.+15. Dez.*

Inhaltliches:

*Training auf dem swinging emotion-
Trampolin macht Spass und bringt
Schwung ins Leben. Das neue, sehr effi-
ziente Trainingsgerät löst Freude aus,
stärkt alle Muskeln am Körper, schont
die Gelenke und verbessert die Koordi-
nation.*

*Swinging emotion ist ein spezielles Tram-
polin, das nicht wie herkömmliche Tram-
poline über eine Stahlfederaufhängung
verfügt, sondern die Sprungmatte ist
durch elastische Seile gespannt. Genau
das macht es zu einem einzigartigen Er-
lebnis, auf diesem Gerät zu schwingen.*

Ein paar Highlights:

- *Ideal bei Rückenproblemen*
- *Gelenkschonend*
- *Erhöht den Lymphfluss*
- *Fettverbrennung nach 2 Minuten!
(Gewichtskontrolle!)*
- *Verdauungsfördernd*
- *Verbesserte Koordination, Ausdauer,
Kraft*
- *Geeignet für Menschen mit Überge-
wicht*
- *Für gestresste Menschen*
- *Für Menschen mit Polyarthritits*
- *Wirkt sich positiv auf erhöhten Blut-
druck aus, etc.*

Ausrüstung:

*Die Trampoline werden zur Verfügung
gestellt. Rutschfeste Socken, Getränk,
kleines Frottiertuch. Versicherung ist
Sache der Teilnehmer!*

Kurskosten:

*Block 1+3 je Fr. 110.–, Block 2 Fr. 75.–.
Die Anmeldung bitte direkt an Susanne
Wild. Sie ist verbindlich, bitte Kursgeld
am ersten Kurstag mitbringen.*