

# YOGA - PILATES

*Sanftes Training für einen gesunden,  
beweglichen Körper*

## **Gymnastik**

*Für jederFrau und -Mann*

*mit*

**ursula gehret**

*ganzh. coach*

*jeweils Mittwochs,*  
**18.30 – 19.45 Uhr**

*7./21./28. August 2024*

*4./18./25. September 2024*

*2./9./16./23./30. Oktober 2024*

*6./13./20./27. November 2024*

*4./11./18. Dezember 2024*

*im [www.netzpunkt-zimlisberg.ch](http://www.netzpunkt-zimlisberg.ch)*

**Ausgleich:** *Sfr 30.- pro Lektion*

**mitbringen:** *Yogamatte, Decke, bequeme Kleider, Wasserflasche*

**verbindliche Anmeldung an:**

**ursula gehret**

+41 79 900 22 53

[ursulabgehret@gmail.com](mailto:ursulabgehret@gmail.com)

