



## Vital – Training

für Frauen und Männer

In der Mehrzweckhalle Seedorf

**Mittwoch. 3. Mai, ab 15.30 Uhr**

**Mittwoch 10./17./24. 31. Mai jeweils ab 16.30 Uhr**

Dieses vielseitige und variantenreiche Trainingsprogramm stärkt die geistige und körperliche Vitalität. Mit gezielten Übungen stärkst Du deine Bein- und Rumpfmuskulatur, förderst dein Gleichgewicht. Dazu gibt es Übungen zur Förderung deiner Konzentrationsfähigkeit.

Trainingsleitung: Urs Rudolf  
J+S Experte und  
Life Kinetik Coach