



## OPEN HOUSE

Fitness und Therapie bei VIVA Trainings in Täuffelen

**Samstag, 17. Juni 2017 von 11.00h - 15.00h**

Probier alles aus was dir Spass macht und dir gut tut!

**Shiatsu** - SONja GUTmann führt dich mit dieser Fingerdruckmassage in die traditionelle chinesische Meridian- und Elementenlehre ein. In einer kurzen Sitzung wird sie dir Körper und Geist in Einklang bringen.

**SWEM-Trampolin** - Erfahre, wie das gelenkschonende Schwingen auf der hochelastischen Sprungmatte Koordination und Gleichgewichtssinn aktiviert.

**AntiGravity® Fitness** - Wir begleiten dich am Tuch (Harrison AntiGravity® Hammock) in deine erste Umkehrung. Entdecke eine völlig neue Wahrnehmung deines Körpers.

**Zumba** - Um 12.30h tanzen wir gemeinsam mit dir zu feurigen Rhythmen. Fühle die prickelnde Lebensfreude und lass dich vom Zumba-Fieber anstecken.



Wir freuen uns auf deinen Besuch!



**Iris Presta**  
Instruktorin für Fitness und Tanz

**Sonja Gutmann**  
eidg. Komplementärtherapeutin