

*Das ganze Jahr über bewegt vitaswiss Menschen – auch an der HealthEXPO!
Komm zu uns in die Turnhalle, wo wir zu jeder vollen Stunde von 11.00 bis 17.00
Uhr 20-minütige Bewegungsimpulse anbieten.*

Programm healthExpo vitaswiss

- 11.00-11.20 **Funktionelles Training** mit dem Airex Pad (Pascale Josi)
- 12.00-12.20 **Pilates** – Kunst der Kontrolllogie (Oksana Seliutina)
- 13.00-13.20 **Pilates** – Kunst der Kontrolllogie (Oksana Seliutina)
- 14.00-14.20 **Funktionelles Training** mit dem Overball (Patrizia Scholtysik)
- 15.00-15.20 **Faszienfitness** (Patrizia Scholtysik)
- 16.00-16.20 **Sturzprophylaxe** mit dem Gymnastikstab (Laurence Brugger)
- 17.00-17.20 **Funktionelles Training** mit dem Miniband (Pascale Josi)

*Den ganzen Tag über können sich Gross und Klein auch in unserer
Bewegungslandschaft ausprobieren und challengen oder **Street Racket** entdecken,
ein Spiel welches Spass und Bewegung vereint.*

*Mit etwas Glück kannst du dank unserem **Wettbewerb** ein Trampolin im Wert von 800
Franken gewinnen! Mitmachen lohnt sich 🌟*



**Wir bringen Gesundheit
und Bewegung in Ihr Leben!**

