



Yvonne Brand

## **Fitness für Herren 60 + Für Gesundheit und Vitalität bis ins hohe Alter**

Sie stärken Ihre Muskulatur und gleichzeitig kräftigen Sie ihr Herz-Kreislauf- System. Mit Mobilisations- Kräftigungs- und Dehnübungen, bleiben Sie beweglich und fit. Bis ins hohe Alter werden Sie selbständig Ihren Alltag meistern können.

Wo: in-balance, Yoga - & Bewegungscener  
Europastrasse 11, Solis Haus, 8152 Glattbrugg

Wann: Montags von 09:00 – 09:50 Uhr

Kurskosten: Kurskosten: Fr. 11.00 pro Lektion, zahlbar pro Quartal

**Anmeldung: Yvonne Brand Tel. 076 331 00 08**

Vitaltrainerin, Qualitop anerkannt

[www.vital-und-stark.ch](http://www.vital-und-stark.ch) [yvonne.brand@hispeed.ch](mailto:yvonne.brand@hispeed.ch)

in-balance  
Yoga - & Bewegungscener

Europastrasse 11, Solis Haus, in Glattbrugg,  
[www.in-balance.ch](http://www.in-balance.ch) - [info@in-balance.ch](mailto:info@in-balance.ch)