



## Was bieten wir an?

Ein abwechslungsreiches und gesundheitsförderndes Ganzkörpertraining für jedes Fitness-Level und jedes Alter

### Schulhaus Kastels, Grossfeldstr.36, Sargans

#### **Funktionelles Training**

Dienstag

**19.00 Uhr-19.55 Uhr**

#### **Atmen und Bewegen**

am 1. Dienstag im Monat

**19.00 Uhr-19.55 Uhr**

#### **Bauch-Beine-Po Workout**

Dienstag

**20.05 Uhr-21.00 Uhr**

### Pfarrheim, Städtchenstr. 35, Sargans

#### **MiWo-Fit** von Kopf bis Fuss

Mittwoch

**09.00 Uhr-10.00 Uhr**

Kein Training während den Schulferien



Gesundheit, Fitness und Lebensfreude

## Wer sind wir?

### ein Verein für Frauen und Männer jeden Alters

ohne Verpflichtung und Leistungsdruck  
mit Vereinsaktivitäten  
mit einem günstigen Jahresabo

#### Mitgliedschaft

Passivmitglied	CHF	60.00
Aktivmitglied	CHF	135.00

#### Fünfer- und Zehner-Abos gültig 6 Monate, Kath. Pfarrheim, Sargans

vitaswiss Aktivmitglied	CHF	20.00 / 40.00
Nichtmitglied / vitaswiss Passivmitglied	CHF	40.00 / 80.00

### gratis Probetraining

Info: vitaswiss Sarganserland, R. Gygax, 081 / 723 47 34

✉ sarganserland@vitaswiss.ch, www.vitaswiss.ch; fb

