

Funktionelles Krafttraining+Mobilisation

13. August 2026, 8:25 Uhr – 17. September 2026 bis 9:25 Uhr

Mehr als nur Gewichte stemmen

Dieses Training mit freien Gewichten, dem eigenen Körpergewicht, Stabilisations- und Gleichgewichtsübungen kräftigt Ihre Muskulatur und gibt Ihrem Körper Halt. Nebst den Hanteln kommen abwechselnd bewährte, aber auch innovative Hilfsmittel zum Einsatz.

Veranstaltungsort

bleibgesund GmbH
Postgässli 24
3661 Uetendorf
📍 [Lageplan](#)

Allgemeine Angaben

Kontaktperson: Sarah und Bruno Röthlisberger-Horni
Tel. 033 356 42 27 / 079 480 02 67
admin@bleibgesund.ch
<https://www.bleibgesund.ch>

Organisator

bleibgesund GmbH