



Fitness | Personaltraining | Ernährung  
mb-personaltraining.ch



# „Friedeggturnen für Frauen“

→ Bewegen und fit bleiben **für Migrantinnen**  
– **sowie für andere Frauen!**

**Ziel:** Erhaltung und Förderung von **Fitness und Beweglichkeit** → Steigerung der **Lebensqualität und des Wohlbefindens**  
Herz – Kreislauf – Bauch – Beine – Po - Entspannung in 55 Minuten

**Wann:** **jeden Montag, 09:30 – 10:25**

**Wo:** mb personaltraining  
Sonnenstr. 4a (hinter Eingang)  
9200 Gossau



Friedegg-Treff

**Kosten:** *5 Fr./Stunde*  
*2.50 Fr./Stunde mit Friedegg- oder Caritaskarte*  
*Nicht-Migrantinnen bezahlen 15 Fr./Stunde oder Abo-Preis*  
***Schnupperstunde gratis***

**Kursleitung:** Mariella Keller-Bühler 078 808 03 59