


 Der Verein „fit & healthy“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, Angebote rund um Fitness und Gesundheit zu realisieren.

 An den Verein wenden darf sich jede Person, die interessiert ist an gesunder Ernährung, Fitnesssport und der Gesundheitserhaltung im Alltag. Es besteht die Möglichkeit, Ernährungs-Coachings in Anspruch zu nehmen, und es werden regelmässige Fitnesskurse angeboten.

 Die aktuellen Kurstermine und Trainingsinhalte der Fitnesskurse sind auf der Homepage der Gemeinde Brunegg einzusehen (unter „Verein“, „fit & healthy“) – wir freuen uns jederzeit über neue Teilnehmer, die Freude an der Bewegung zu motivierender Musik haben und mit uns schwitzen und Spass haben möchten!

 Kostenlose Schnuppertrainings sind jederzeit und ohne Vereinsbeitritt möglich.

Weitere Informationen gibt es hier:

fithealthyverein@gmx.ch – 079 943 20 77