



# BIST DU DABEI? FITNESS IM WALD

Ein Training im Wald ist gesund für Körper und Psyche.

Wir machen ein Training mit dem eigenen Körpergewicht und natürlichen Hilfsmittel aus dem Wald.

Das schöne Naturerlebnis, der Sauerstoff und die entspannenden Naturgeräusche haben einen positiven Effekt auf uns.

**Mach mit und erlebe es selbst.**

Herzlich, Barbara Hirschi

**Wann:** Ab 12.06.24 jeweils Mittwochs 18.30 Uhr

**Wo:** Predigtplatz, Seftigenstrasse 44, Belp

**Weitere Daten:** 19.6/26.6/ 17.7/24.7/31.7/7.8/14.8/21.8/28.8

**Anmeldung:** Nachricht an Barbara (079 601 06 58)

VIVA Belp - Grubenstrasse 1 - 3123 Belp

Tel: 031 812 16 71 | 079 601 06 58

mail@viva-belp.ch | www.viva-belp.ch

**VIVA**  
Für Frauen