



Am Stalden 3, 5014 Gretzenbach [www.t-powermove.ch](http://www.t-powermove.ch)

**... Ab of d'Matte liebi Manne ...**

**Samschtig, 4.März 2023**

**10.00 – 11.30 Uhr**

**Teilnahmegebühr: Fr. 35.-**

**Mobilisiere, Kraft Training,  
Faszie-usduur, ond dehne  
mit Tina**

**... mou cho mit mache ond d'viiielfallt  
vom Körper z'gspöööhre ond wohr z'näh ...**

**... acho mit mobilisiere, kraftüebige  
und Faszie-usduur...**

**...abefahre mit dehnüebige  
ond entspanne ...**

**Mindestteilnehmer 10 Personen**