



Bist du bereit, die Änderung zuzulassen?

## Frauen 40 Plus!

Mittwoch 17:30-18:20 Uhr  
Donnerstag 17:30-18:20 Uhr  
Kursdauer 6 Lektionen (25.-/Lekt.)

Mit intensiven Workouts und Fakten  
zu Hormonen, Training & Ernährung.  
In der Physio Artico in Aarau.  
Geleitet von Andrea Artico.

[www.physioartico.ch](http://www.physioartico.ch)  
Bahnhofstrasse 17, 5000 Aarau

062 823 24 35

[aarau@physioartico.ch](mailto:aarau@physioartico.ch)

Bist du bereit, die Änderung zuzulassen?

## Exklusiv für Frauen ab 40

### Bist Du,

- Zwischen ca. 40 – 60?
- In der mittleren Lebensphase?
- Interessiert, mehr über die (Peri-)Menopause zu erfahren in Kombi mit wohltuenden Workouts?

### Ist es Zeit,

- In Bewegung zu kommen?
- Körperliche Beschwerden als Ansporn zu nehmen?
- Zielgerichtet zu trainieren?
- Gut beraten und kraftvoll durch die Perimenopause zu gehen?

### Möchtest du wissen,

- Worauf Du in der Perimenopause besonders achten musst?
- Wie Du Deine Muskulatur besonders gezielt stärkst?
- Wie Du Deine Knochen stabil und stark hältst?
- Wie Du fit und gesund bleibst?

### Ist es dir wichtig,

- Umfassend beraten zu werden?
- Einen gezielten Trainingsplan zu erarbeiten?
- Tipps fürs Training zu Hause zu erhalten?

### Frauen 40 Plus!

- 6 Lektionen (blockweise)
- Mittwoch 17:30-18:20 oder Donnerstags 17:30-18:20
- Exklusiv für Frauen ab 40
- Kurs findet ab mind. 5 Teilnehmerinnen statt
- Handtuch, Sportkleidung, Sportschuhe
- Dusche & Garderobe vorhanden
- Kosten: CHF 25.-/Lektion
- Instruktoren: Andrea Artico

**Dann melde Dich jetzt für unseren Kurs an!**

**Wir freuen uns auf Dich!**

