

espace

8

gesundheitszentrum seeland ag
espace santé seeland sa

TAG DER JOURNEE
OFFENEN TÜR
PORTE OUVERTE

> SA 22. OKT. > 09H–15H

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. *Nous nous réjouissons de votre visite.*
espace 8 | Oberer Quai 51 | 2502 Biel *quai du haut 51* | 2502 Bienne
032 322 15 50 | www.espace-8.ch | info@espace-8.ch

TAG DER OFFENEN TÜR! Die Vision, verschiedene Disziplinen für Bewegung und Gesundheit unter einem Dach zu vereinen ist Realität geworden. Seit vier Monaten arbeiten wir bereits in den neuen Räumlichkeiten.

Wir nehmen uns gerne Zeit Ihnen die Angebote von unserem **Gesundheitszentrum** persönlich vorzustellen. Lassen Sie sich inspirieren.

JOURNEE PORTE OUVERTE ! Le projet de réunir sous un même toit différentes disciplines pour le mouvement et la santé est devenu réalité. Nous travaillons déjà depuis quatre mois dans les nouveaux locaux.

Profitez de venir visiter nos **nouveaux locaux** et prendre connaissance de nos offres.

Laissez-vous inspirer et nous prendrons volontiers le temps de vous conseiller personnellement.

PROGRAMM / PROGRAMME

- 09.00 – 09.30:** TRX SUSPENSION TRAINING
SPEZIALKURS PILATES: TRAINING UND PATHOLOGIEN AN DER WIRBELSÄULE (www.pilates-biel.ch)
 Draussen / Dehors: **SCHONENDES JOGGING / JOGGING BIENFAISANT, Matthias Klotz** (www.impulsncoaching.ch)
- 09.45 – 10.15:** PILATES MATCLASS (www.pilates-biel.ch)
- 10.30 – 11.00:** AERIAL YOGA (www.pilates-biel.ch)
WARUM ESSEN WIR? / POURQUOI MANGEONS-NOUS? Jasmin Bühler (www.ernaehrung-biel.ch)
- 11.15 – 11.45:** DEEP WORK, PILATES REFORMERTRAINING (www.pilates-biel.ch)
- 11.45 – 12.15:**
 Draussen / Dehors: **SCHONENDES JOGGING / JOGGING BIENFAISANT, Matthias Klotz** (www.impulsncoaching.ch)
- 12.00 – 12.30:** YOGA, PILATES MIT DEN STUDIOGERÄTEN (www.pilates-biel.ch)
WARUM ESSEN WIR? / POURQUOI MANGEONS-NOUS? Jasmin Bühler (www.ernaehrung-biel.ch)
- 12.45 – 13.15:** TRX SUSPENSION TRAINING, FLEXIBILITY – DIE STRETCHING-STUNDE (www.pilates-biel.ch)
 Für Gruppenkurse **PILATES / TRX / YOGA / DEEPWORK, Anmeldung unter / Inscription sous:**
www.sportsnow.ch/go/pilates-biel-gmbh.ch
- 09.00 – 15.00:** — **PRÄSENTATION MUSKULÄRE DIAGNOSTIK FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN /
DIAGNOSTIC MUSCULAIRE POUR UN DOS FORT**
Gregor Christen (www.physio8.ch / www.fitness8.ch / www.diagnostik8.ch)
 — **AKUPUNKTUR UND AKUPUNKTMASSAGE**
Nathalie Schaller und Fabienne Christen (www.acupuncture8.ch / www.akupunktmassage8.ch)
 — **MEDIZINISCHE MASSAGE, Daniel Müller** (www.medical-wellness-gmbh.ch)