

Fribourg ▪ Villars-sur-Glâne
Rossens ▪ Zu Hause



Personal Training
Ortho-Bionomy
Massages



Referenzen

- 2008 Diplom: Master Personal Trainer
- 2007 Diplom: Personal Trainer
- 2003 - 2005 Diplom: Wellness Trainer
- 2000 - 2002 Debriefing. Stressbehandlung nach belastenden Ereignissen (Gisela Perren-Klingler)
- 2000 Zertifikat Med LE / CE
Muskelstärkung, Köln
- 1999 Ausbildung für die Begleitung von Menschen in der letzten Lebensphasen
- 1997 - 1999 Diplom: Ortho-Bionomy
- 1995 - 1997 Klassische Massage – Entspannungsmassage
- 1995 - 1996 Anatomie DES, Universität Fribourg

Termine bei

Fribourg • Zentrum ITS, Rue de la Banque 4
5 Min. zu Fuss vom Freigurger Bahnhof
Bushaltestelle vor dem Haus
Parkplatz: Grands-Places
oder Georges Python

Villars-sur-Glâne • FIT PLUS, Cormanon Centre,
1752 Villars-sur-Glâne (Innen- und
Aussenparkplätze – gratis Bushaltestelle
in nächster Nähe)

Rossens Route du Jordil 15, 1728 Rossens

Zu Hause

bewegung
ernährung
entspannung

079 44 77 966
Corinne Kolly
www.astragale.ch info@astragale.ch
Anerkannt von ASCA und RME

www.astragale.ch

bewegung

- Personal Training
- Check-up
- Beweglichkeitstest
- Kurs: Mobil und agil
- Kurs: Rückengymnastik
- Nordic Walking
- Seminar: Wohlbefinden und Gesundheit
- Schneeschuhlaufen
- Wanderungen in der Natur:
(in der Ebene oder im Mittelgebirge)

entspannung

- Ortho-Bionomy
- Klassische Massage
- Massage für Sportler
- Massage gegen Orangenhaut
- Massage – Peeling
- Entspannungskurs
- Seminar: Stressbewältigung



ernährung

- Ernährungsberatung
- Ernährungsbetreuung
- Gewichtsabnahme
- Seminar: Wohlbefinden und Gesundheit

Entspannung
Ernährungshygiene
Muskeltraining
Herz und Blutgefäße
Beratung
Stretching

