

Das Power Plate-Training ist individuell gestaltet und auf Jeden persönlich zugeschnitten. Seit 2003 betreue ich voller Energie und Kreativität Jung bis Alt mit massgeschneiderten Fitnessprogrammen.

Ob einfach nur regelmässige Bewegung oder Fettverbrennung, Power Plate bietet für Jeden eine riesige Fülle an Trainingsmöglichkeiten, welche die Muskeln zum Zittern bringen.

Von Montag bis Samstag biete ich im Studio Therwil oder Hofstetten flexible Termine, damit ohne Stress mit einem 10 Minutentraining Stück für Stück ein erwünschtes Fitnessziel erreicht wird.

Neugierig? Ich offeriere gerne ein Probetraining.

Ruth Gubser

## STRAFFUNG & KRÄFTIGUNG



## BEWEGLICHKEIT



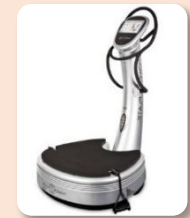
## AUSDAUER & KOORDINATION



«Mit jedem 10 Minutentraining ein Stück näher zum Fitnessziel»

## ANGEBOTE

Individuelles Power Plate-Training



Präzise BIA-Körpermessung



Wrap'n go



Power Formula



Noch heute ein Gratis-Probetraining buchen!  
Mehr Infos unter [ruthgubser.ch](http://ruthgubser.ch)

## RUTH GUBSER



dipl. Tanzlehrerin  
lizenzierte Power Plate  
Personaltrainerin

- ◇ Mitglied Danse Suisse,  
Berufsverband der Schweizer  
Tanzschaffenden
- ◇ Mitglied des Vereins Gewerbe  
Therwil

«Mir ist es wichtig, auf jeden  
Kunden persönlich und  
individuell einzugehen»

## KONTAKT

Power Plate Studio Ruth Gubser  
Telefon: 079 793 52 42  
E-Mail: [info@ruthgubser.ch](mailto:info@ruthgubser.ch)  
Webseite: [ruthgubser.ch](http://ruthgubser.ch)

### Studio Therwil

Parkstrasse 57  
4106 Therwil

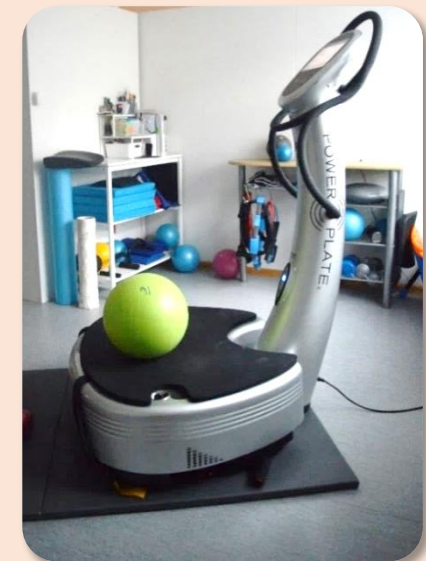
### Studio Hofstetten

Rauracherweg 24  
4114 Hofstten

## FLEXIBEL



## INDIVIDUELLES POWER PLATE- TRAINING MIT RUTH GUBSER



## KREATIV & SPONTAN