

## **Funktionelles Ganzkörpertraining**

### **Achtsam, Intensiv, Individuell**

Das funktionelle Training in der Gruppe, ist ein achtsames, gesundheitsförderndes aber intensives und effektives Ganzkörpertraining mit einer einfachen Struktur für maximalen Erfolg. Die Muskulatur und das Körperzentrum werden gestärkt, die Beweglichkeit erhöht, die Körperhaltung optimiert und der gesamte Körper gestrafft.

Es werden Bewegungsabläufe statt einzelner Muskeln trainiert. Alle Muskelketten im Körper werden optimal beansprucht. Starke und schwache Muskeln innerhalb der Kette arbeiten während den Übungen mit gleicher Intensität. Erfolge sind somit rasch spürbar. Das Besondere liegt auch in der Qualität und der Konzentration mit welcher die Übungen ausgeführt werden.

In einer kleinen Gruppe kann ich individuell auf Bedürfnisse eingehen. Das Training ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter oder Fitnesslevel, da individuell auf der eigenen Leistungsstufe trainiert wird.

Meine Stunden basieren auf funktionellem Fitnesstraining und der Methode von Joseph Pilates.

Melde dich an und probiere es aus!

#### **Zeit**

jeweils Donnerstag, 18.45 – 19.40 Uhr

#### **Ort**

Vereinslokal im Mehrzweckgebäude Waldstatt, Dorfstrasse 41, 9104 Waldstatt

#### **Kosten**

Quartal: 21.- / Lektion

½ Jahr: 19.- / Lektion

10 einzelne Lektionen: 27.- / Lektion

10er Abo  
gültig 10x innerhalb 6 Monate, nur  
auf einen Kurs anwendbar

Personaltraining 90.- /h  
50.- /h und Person

Einzeltraining  
Training mit zwei Personen

Je nach Krankenkasse und Art der Zusatzversicherung wird ein Teil der Kosten zurückvergütet. Bitte beim Versicherer abklären.

#### **Anmeldung**

via E-Mail [bewegigs-ruum@bluewin.ch](mailto:bewegigs-ruum@bluewin.ch)

