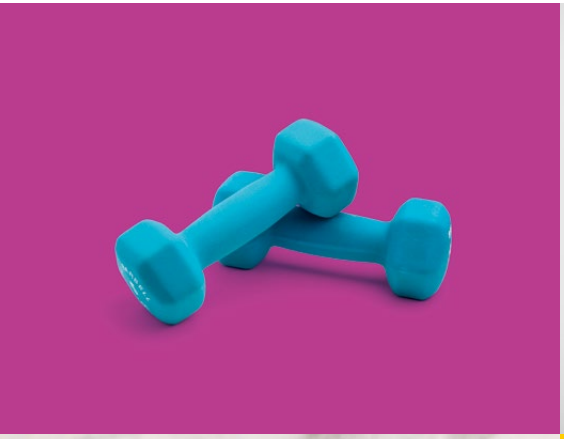
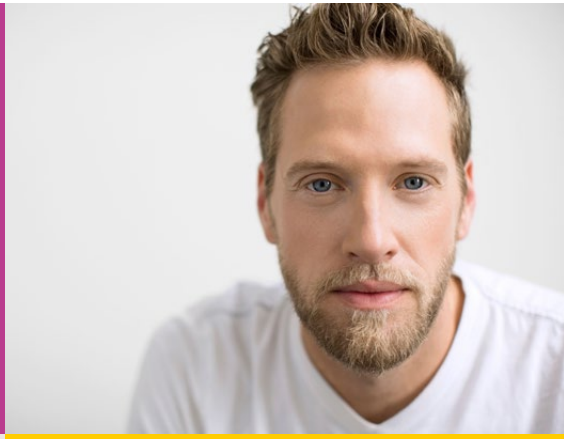
medBASE
SPORTS MEDICAL CENTER

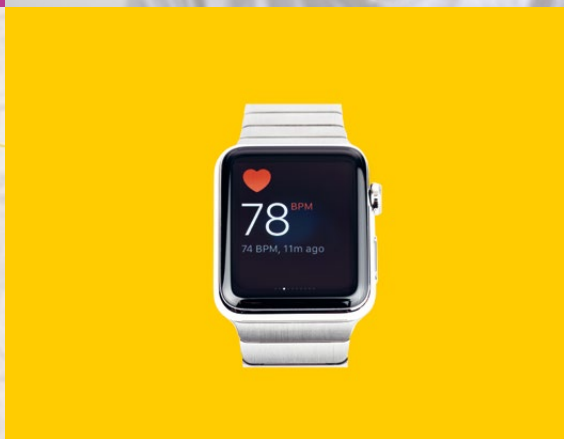
Circuittraining

August–Oktober: Starten Sie fit in den Herbst!

Im Circuittraining (Zirkeltraining) werden Kraft, Rumpfstabilität, Koordination und Gleichgewicht trainiert. Es ist ein effektives Ganzkörpertraining zu motivierender Musik. Sowohl Einsteigerinnen und Einsteiger als auch Fortgeschrittene sind in diesem Gruppentraining gut aufgehoben. Jeder kann dabei in seinem eigenen Tempo arbeiten. Eine Trainingseinheit besteht aus Vorinstruktion der Posten, einem kurzen Warm-up, dem Haupttrainingsteil mit zehn verschiedenen Posten und abschliessendem Stretching. Profitieren Sie zusätzlich von spezifischen physiotherapeutischen Tipps und individueller Betreuung.







medbase
SPORTS MEDICAL CENTER

Trainingsdaten und -zeiten

Gruppe 1

Dienstag **18.45–19.45 Uhr**

11./18./25. August
1./8./15./22./29. September
6./13./20. Oktober

Gruppe 2

Donnerstag **18.45–19.45 Uhr**

13./20./27. August
3./10./17./24. September
1./8./15./22. Oktober

Gruppengrösse
Maximal 10 Personen

Ausrüstung
Trainingskleidung, Handtuch, Trinkflasche, Trainingsmatte, Hygienemaske

Kosten
CHF 250 / Trainingsserie (10 Circuittrainings). Die 11. Trainingseinheit ist geschenkt. Teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, falls Sie an mehreren Trainingseinheiten nicht teilnehmen können, damit Sie allenfalls eine Preisreduktion erhalten. Nach der definitiven Anmeldung sind keine Preisreduktionen mehr möglich.

Anmeldung
Melden Sie sich bei Interesse bitte beim Empfang oder telefonisch und lassen Sie sich in die Teilnehmerliste der Gruppe 1 oder 2 eintragen. Bei zu wenigen Anmeldungen wird der Kurs nicht durchgeführt.

Spezialangebot
Möchten Sie besonders intensiv trainieren und zweimal pro Woche am Circuittraining teilnehmen? Sofern nach Anmeldeschluss noch Trainingsplätze frei sind, können Sie zwei Trainingsserien buchen. Das Spezialangebot umfasst 22 Circuittrainings und kostet CHF 400.

Leitung
Lieselotte Schoemaker, Dipl. Physiotherapeutin Bsc
Lena Schwitz, Dipl. Physiotherapeutin Bsc
Matthias Walter, Dipl. Physiotherapeut Bsc, Athletiktrainer
André Beuchat, Dipl. Physiotherapeut MAS, Sportphysiotherapeut SPT

Medbase Bern Zentrum | Sports Medical Center | Schwanengasse 10 | 3011 Bern
T 031 326 55 55 | F 031 990 31 10 | bern-zentrum@medbase.ch | www.medbase.ch

072020