

# Circuittraining

**Oktober bis Januar: fit für die Wintersaison!**

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.



## Trainingsdaten und -zeiten

### Gruppe 1

**Dienstag** 18.45–19.45 Uhr

---

27. Oktober  
03./10./17./24. November  
01./08./15. Dezember  
05./12./19. Januar

#### Gruppengrösse

Maximal 10 Personen

#### Ausrüstung

Trainingskleidung, Handtuch, Trinkflasche,

#### 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.

#### Leitung

Jennifer Rötheli, Dipl. Physiotherapeutin Bsc, Sportphysiotherapeut SPT i.A.  
Lena Schwitz, Dipl. Physiotherapeutin FH, Bsc in Sports  
Lieselotte Schoemaker, Dipl. Physiotherapeutin Msc, Sportphysiotherapeutin SPT i.A.  
André Beuchat, Dipl. Physiotherapeut MAS, Sportphysiotherapeut SPT

### Gruppe 2

**Donnerstag** 18.45–19.45 Uhr

---

29. Oktober  
05./12./19./26. November  
03./10./17. Dezember  
07./14./21. Januar

#### 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.