

# Circuittraining

Starten Sie fit in den Sommer!

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 individuell in seinem Tempo arbeiten. Eine Trainingseinheit besteht aus Vorinstruktion der Posten, einem kurzen Warm-up, dem Haupttrainingsteil – 10 verschiedene Posten – und abschliessendem Stretching. Profitieren Sie zusätzlich von spezifischen physiotherapeutischen Tipps und individueller Betreuung.



## Trainingsdaten und Zeiten

### Gruppe 1

jeweils Dienstagabend 18.45–19.45 Uhr

---

3./10./17./24. April,  
1./8./15./22./29. Mai,  
5./12. Juni 2018

### Gruppe 2

jeweils Donnerstag- oder  
Mittwochabend 18.45–19.45 Uhr

---

5./12./19./26. April,  
3./9. (Mi)/16. (Mi)/24./31. Mai,  
7./14. Juni 2018

### Leitung

Hannah Dietiker, Dipl. Physiotherapeutin  
Sarina Fröhlich, Dipl. Physiotherapeutin, Sportphysiotherapeutin SPT

### 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.

### Ausrüstung

Trainingsbekleidung, Handtuch, Trinkflasche

### Gruppengrösse

Maximal 10 Personen

### Anmeldung

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