

## Circuit Training

Starten Sie fit ins neue Jahr 2018!

Im Circuit Training werden Kraft, Rumpfstabilität, Koordination und Gleichgewicht trainiert. Es ist ein effektives und motivierendes Ganzkörpertraining in der Gruppe zu sportlicher Musik. Die Zielgruppe sind Einsteiger bis Fortgeschrittene. Jeder kann dabei individuell in seinem Tempo arbeiten. Das Training besteht aus der Vorinstruktion der Posten, einem kurzen Warmup, dem Hauptteil (10 verschiedene Posten) und dem Stretchingteil. Profitieren Sie zusätzlich von spezifischen physiotherapeutischen Tipps und individuellen Korrekturangaben.

### Trainingszeiten:

Gruppe 1: jeweils Mittwochabend 18:45-19:45	Gruppe 2: jeweils Donnerstagabend 18:45-19:45
10. Januar 2018	11. Januar 2018
17. Januar	18. Januar
24. Januar	25. Januar
31. Januar	01. Februar
07. Februar	08. Februar
14. Februar	15. Februar
21. Februar	22. Februar
28. Februar	01. März
07. März	08. März
14. März	15. März
21. März (11. Training geschenkt)	22. März (11. Training geschenkt)

### Anmeldung:

Bei Interesse, melden Sie sich bitte beim Empfang und lassen Sie sich in die Teilnehmerliste der Gruppe 1 oder 2 eintragen. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Bei zu wenigen Anmeldungen wird der Kurs nicht durchgeführt.

### Preis:

Die Trainingsserie (10 Circuit-Trainings) kostet CHF 250.- pro Person.

Der 11. Trainingstermin ist geschenkt und eine Entschädigung für allfällige Trainingsdaten, die nicht wahrgenommen werden konnten.

### Mitnehmen:

Trainingsbekleidung, Badetuch, Trinkflasche.

### Leitung:

Sandra Peverelli, Dipl. Physiotherapeutin, Sportphysiotherapeutin SPT

Lena Schwitz, Dipl. Physiotherapeutin