

# athleticflow: HIIT und Yoga

athleticflow ist Action und Ruhe zugleich. Denn das funktionelle Ganzkörpertraining kombiniert zwei Welten: High Intensity und Yoga. So wird das Herz-Kreislauf-System auf Touren gebracht, die Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur gekräftigt sowie die Flexibilität und Balance verbessert. Dieses ganzheitliche Training ist für alle Leistungsniveaus geeignet.

## Hinweis

Unter Anwendung des Covid-Schutzkonzepts ist die Gruppengrösse auf 4 Personen beschränkt.



### **Trainingszeit**

Donnerstag, 11.30–12.20 Uhr

### **Leitung**

Nadine Rachmühl, Dipl. Physiotherapeutin FH,  
athleticflow-Instruktorin,  
Pilatesinstruktorin Polestar

### **Anmeldung**

Wir bitten um Ihre Anmeldung an unserem  
Empfang, per E-Mail oder per Telefon.

### **Kosten**

CHF 360 / 10er-Abonnement

Das Abonnement ist 4 Monate ab der ersten  
Lektion gültig.

Betreffend Kostenübernahme erkundigen Sie  
sich bitte bei Ihrem Krankenversicherer.