

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.



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.