

SPECIAL WORKOUT DAY

Samstag, 20. Januar 2024, 09.30 – 15.00 Uhr
im SilatPlus – Weisbrod Zürrer-Areal – Hausen am Albis

3 Angebote an einem Tag

Functional Training	09.30 – 10.45 Uhr
Bootcamp	11.00 – 12.15 Uhr
Core/Rücken	13.45 – 15.00 Uhr

Functional Training

Bei diesem abwechslungsreichen und anspruchsvollen Training zählt der volle Körpereinsatz. Du trainierst mit deinem eigenen Körpergewicht, mehrgelenkig alltags- und sportspezifische Bewegungen – immer in Kombination mit Ausdauer.

Bootcamp

In der Gruppe für seine persönlichen Ziele trainieren und dabei viel Spass haben. Das ideale Workout für alle mit extrem viel Power – unabhängig vom persönlichen Leistungsniveau.

Core/Rücken

In dieser Trainingseinheit wird der Schwerpunkt auf den Core/Rücken und Bauch gelegt in Kombination mit Mobilisation und Beweglichkeit.

Mitnehmen

Trainingskleider (Indoor) / Tüchli / Trinkflasche / barfuss oder mit Socken (Dojoboden)

Kosten

1 Lektion CHF 25	2 Lektionen CHF 45	3 Lektionen CHF 60
2 Lektionen inkl. Zmittag vor Ort CHF 65	3 Lektionen inkl. Zmittag vor Ort CHF 80	

Anmeldung

1. Lektion Functional Training 2. Lektion Bootcamp 3. Lektion Core/Rücken
 alle 3 Lektionen inkl. Zmittag ich esse vegetarisch

Name Vorname

Mobile E-Mail

Gibt es einen medizinischen Grund, der deine Leistungsfähigkeit und/oder Belastbarkeit einschränkt und für die Teilnahme am Workshop relevant ist? Ja Nein

Wichtig! Wenn es einen medizinischen Grund gibt, solltest du bei deinem Hausarzt/-ärztin abklären, ob der geplante Workshop aus ärztlicher Sicht für dich unbedenklich ist. Die Trainerinnen lehnen jegliche Haftung ab, es gelten derer AGB's. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Nach der Anmeldung erfolgt eine Bestätigung, weitere Informationen sowie die Zahlungsformalitäten. Anmeldeschluss ist der 6.01.2024.

Anmelden/Fragen an Monika Jakob (monikajakob@my-training.ch / 079 625 41 67)
Sabina Schülin (sabina@body-motion.ch / 079 227 56 22)

Wir freuen uns auf euch! Monika & Sabina