

## LET'S GET READY FOR SUMMER

### *Kraft-, Ausdauer- und Intervalltraining und Beweglichkeit und Mobilität aufbauen in 45 Minuten!*

Während des Kurses lernen und trainieren Sie funktionelle Bewegungen wie Squats und Ausfallschritte. Sie trainieren Ihre Muskelkraft, Ausdauer und Gelenkbeweglichkeit sowohl mit Körpereigengewichtsübungen, als auch mit Gewichten.

Jede Übung kann je nach Fitnesslevel in verschiedenen Variationen und Skalierungen ausgeführt werden, damit sie genau zu Ihnen passt. Wir freuen uns auf Sie

<b>Wo:</b>	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse) Huobstrasse 5, 8808 Pfäffikon
<b>Wann:</b>	<b>Dienstags und Donnerstags 07:00 – 07:45 Uhr</b>
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich (siehe unten)
<b>Kosten:</b>	10er Abo: CHF 250.00 (CHF 200.00 für Studierende) Einzellektion: CHF 30.00
<b>Teilnehmer:</b>	Jeder ist willkommen!
<b>Mitnehmen:</b>	Sportbekleidung
<b>Versicherung:</b>	Ist Sache des Teilnehmers
<b>Weiteres:</b>	Mindestteilnehmer 4

### **Kursleitung, Anmeldung und Infos:**

Eleonora Preite, Gesundheitswissenschaftlerin MSc

[e.preite@medaction.com](mailto:e.preite@medaction.com)

+41 55 410 72 20

