

Functional Training

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!

Wo:	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse) Zürcherstrasse 170, 8645 Rapperswil-Jona
Wann:	Dienstag 19:15 – 20:00 Uhr
Anmeldung:	Erforderlich (siehe unten)
Kosten:	10er Abo: CHF 250.00 (CHF 200.00 für Studierende) Einzellektion: CHF 30.00
Teilnehmer:	Jeder ist willkommen!
Mitnehmen:	Sportbekleidung
Versicherung:	Ist Sache des Teilnehmers
Weiteres:	Mindestteilnehmer 4

Kursleitung, Anmeldung und Infos:

Giulia Caffini

Zertifizierte Functional Trainerin

zollikerberg@medaction.com

+41 44 527 88 48

