

Functional Training by Silvia

Functional Training ist ein abwechslungsreiches Training, welches dich in Alltagsbewegungen unterstützt. Mit diversem Equipment wie Kettlebell, Kleinhanteln, sowie Eigenkörpergewicht werden Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert.

Wo:	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse) Zürcherstrasse 170, 8640 Rapperswil
Wann:	Freitag, 9:00 – 9.55 Uhr
Anmeldung:	erforderlich (siehe unten)
Kosten:	Fr. 25.-/Lektion in Gruppen
Teilnehmer:	Erwachsene, alle Level
Voraussetzungen:	keine - Anfänger und Fortgeschrittene willkommen
Mitnehmen:	Sportbekleidung, Indoorschuhe
Bezahlung:	Der Kurs gilt als angemeldet mit der vorgängigen Einzahlung der Kurskosten
Versicherung:	Ist Sache des Teilnehmers
Weiteres:	Nicht besuchte Lektionen sind nicht rückerstattungsfähig. Es gelten die Mitgliedschaftsvereinbarung / AGB von MedAction

Möchtest du eine Straffung und Kräftigung deines ganzen Körpers erreichen?

Silvia Stalder freut sich auf dich!



Kursleitung, Anmeldung, Infos:

Silvia Stalder: Mobile: 079 456 44 12 / silvia.stalder79@gmail.com

