

Kurs	Tage	Preis exkl. Finesseintritt
<p>Zirkeltraining, 50 Minuten Als Zirkeltraining bezeichnet man eine spezielle Methode des Konditions-Trainings, bei dem verschiedene Übungen nacheinander absolviert werden. Ein Zirkeltraining umfasst mindestens fünf Übungen und schult, je nach Schwerpunkt, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit.</p>	<p>Dienstag 15.00 Uhr</p>	<p>Einzelkurs: CHF 20.-</p> <p>10er Abo*: CHF 150.-</p>
<p>Aqua Fit, 50 Minuten Bewegung mit Musik im Wasser, die neben Spass auch Entlastung für deine Gelenke bringt und dich fit macht.</p>	<p>Mittwoch 11.00 Uhr Samstag 9.00 Uhr</p>	
<p>Functional Training, 50 Minuten Functional Training beschreibt eine ganzheitliche Trainingsart, die den gesamten Körper beansprucht und sowohl Kraft und Ausdauer als auch Koordination und Beweglichkeit fördert.</p>	<p>Donnerstag 15.00 Uhr</p>	
<p>Mobility, 50 Minuten Mobility Training kombiniert verschiedene Übungen, die den Bewegungsradius deines Körpers vergrössern. Dazu gehören Flexibilität, Gleichgewicht, Geschmeidigkeit und Kraft. Die Kombination ist der beste Weg, um Verletzungen vorzubeugen. Ein Vorteil von Mobility-Training ist seine Vielfalt.</p>	<p>Samstag 15.00 Uhr</p>	

*10er Abos können für verschiedene Kurse kombiniert werden