

ZIRKELTRAINING

Fit im Kreis!

ZIRKELTRAINING BIETET EIN EINFACHES, EFFEKTIVES UND ZEITOPTIMIERTES TRAINING.

Mit den sieben Zirkeltrainingsgeräten werden alle grossen Muskelgruppen des Körpers (Beine, Rumpf und Oberkörper) in gleichem Masse belastet. Diese Trainingsform hat nicht nur positive Auswirkungen auf die Kraft, sondern auch auf die Ausdauer.

Unsere qualifizierte Fitnessinstruktorin begleitet Sie während Ihrem Training, kontrolliert die Bewegungsausführung und liefert Ihnen wichtige Tipps zur Steigerung der Trainingseffekte. Lassen Sie sich von der Gruppendynamik mitreissen!

Auch im Zirkel kommen Trainingserfolge nicht von alleine. Regelmässigkeit ist der Schlüssel für eine nachhaltige Wirkung.

Zielpublikum

Alle, die ihre Fitness verbessern wollen.

Trainingszeiten

Dienstag, jeweils von 15.00-15.45 Uhr

Dienstag, jeweils von 17.10-17.55 Uhr

Kurskosten

CHF 200 für 10 Lektionen, gültig innerhalb von 3 Monaten



 spitalSTSAG