

10 Wochen Wintertraining im Activa Gesundheitszentrum

Das Activa Gesundheitszentrum in Rothrist, bietet dir diesen Winter ein spezielles Trainingsprogramm an, welches sich für junge Sportler eignet, die präventiv trainieren wollen um Verletzungen vorzubeugen.

Um dein Ziel zu erreichen wirst du 10 Wochen lang, 1x pro Woche, von einem Physiotherapeuten begleitet. Ausserdem bieten wir dir ebenfalls die Möglichkeit an, 1x pro Woche in unserem Studio an unseren modernen Milon Geräten zu trainieren. Übungen für deine Stabilität, Körperkontrolle, Kraft und Ausdauer werden dir verhelfen deine persönlichen Ziele zu erreichen. Durch eine professionelle Körperanalyse können wir nach den 10 Wochen Training genau beobachten welche Ergebnisse du erzielen konntest. Das Training findet in maximal 5er Gruppen statt.

Wir freuen uns schon darauf dich bei uns im Training zu unterstützen.

Was: Training für Stabilität, Körperkontrolle, Kraft und Ausdauer

Für wen: Junge Sportler die extra Fit bleiben wollen

Wann: 2, 9, 16, 23. Dezember
6, 13, 20, 27. Januar
3, 10. Februar

Wo: Activa Gesundheitszentrum; Bernstrasse 36; 4852 Rothrist

Dauer: 10 Wochen; 1h Personaltraining; 1h selbstständig

Preis: 350.00 CHF (Zahlungspflicht beim ersten Training)

Patienten: 250.00 CHF (Zahlungspflicht beim ersten Training)

Anmeldeformular

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Geb. Datum: _____

Mobile Nr. _____

E-Mail: _____

Größe: _____

Gewicht: _____

Bitte auf info@activa-gesundheitszentrum.ch anmelden.

Die Mitgliedschaft ist persönlich, nicht übertragbar und kann nicht gekündigt werden. Zudem gibt es keine finanzielle Rückerstattung.

