

**SPORTPARK
BERGHOLZ
FREIBAD
HALLENBAD**

IMMUN-BOOSTER BERGHOLZ FIT

Das abwechslungsreiche Outdoor-Training in der Gruppe mit Fun

**Figur formen und abnehmen!
Mehr Kraft und mehr Puste!
Starkes Immunsystem!**

Das Outdoor Training ist vielseitig, spannend und extrem wirkungsvoll. Es ist für jedermann geeignet, egal ob Anfänger oder Fortgeschritten.

Im Gegensatz zum Krafttraining an Trainingsmaschinen, integrieren funktionelle Bewegungsformen mehrere Muskeln gleichzeitig. Es wird vorwiegend mit dem körpereigenem Gewicht trainiert.

Die Ausführung dynamischer Bewegungsabläufe führt zur Verbesserung der Koordination, Balance, Kraft, Stabilität sowie Ausdauer gleichermassen.

Die optimale Kombination aus Belastungs- und Erholungsphasen fördert Herz-Kreislauf- und Stoffwechselsysteme so, dass ein positiver Trainingseffekt entsteht.

Melden Sie sich jetzt an, die Platzzahl ist begrenzt!

DATEN

DONNERSTAG:

15.04.2021	18.45 - 19.30 Uhr
22.04.2021	18.45 - 19.30 Uhr
29.04.2021	18.45 - 19.30 Uhr
06.05.2021	18.45 - 19.30 Uhr

INSTRUKTORIN

Trix Eggmann, Münchwilen

AUSRÜSTUNG

- Joggingschuhe, sportliche Bekleidung, Handtuch, Getränk
- Duschkmöglichkeiten & Garderobe vor Ort

TEILNEHMER/GRUPPE

mind. 6, max. 15 Teilnehmende

ANMELDUNG

www.bergholzwil.ch/bergholzfit

PREIS

CHF 70.00



Trix Eggmann



Feldstrasse 40 · 9500 Wil · T 071 914 47 77 · kurse@bergholzwil.ch · www.bergholzwil.ch