

Morgen Fit

Semesterkurs

Das Morgen Fit ist eine ganzkörperliche Gymnastik, die sowohl Ausdauer, Kraft, wie auch Koordination schult.

Einzelne Muskelpartien oder Muskeln werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Übungen zählt. Das Training verbessert die allgemeine Stabilisation und Funktion der Muskeln und Gelenke. Neben Matte und Hocker verwenden wir auch abwechslungsweise verschiedene Kleingeräte (z.B. Ball, Theraband, etc.).

Datum: ab 09.01.2019 bis 26.06.2019 jeweils Mittwoch 9:30 Uhr

Leitung: Veronica Heinzmann, Physiotherapeutin
Camille Seiller, Physiotherapeutin

Dauer: ca. 50 Min.

Preis: CHF 528.- für obengenannten Zeitraum, inkl. Whirlpool

Diverses: Sportbekleidung (bitte keine Strassenschuhe)
(Miete Badetuch CHF 2.50)