

# 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 15.09.2021 bis 15.12.2021 jeweils Mittwoch 9:30 Uhr

**Leitung:** Veronica Heinzmann, Physiotherapeutin

**Dauer:** ca. 50 Min.

**Preis:** CHF 308.- für obengenannten Zeitraum, inkl. Whirlpool

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