



Kraft & Koordination

Durch funktionelles und spielerisches Ganzkörpertraining fordern wir unsere Koordination und Kraft gemeinsam heraus.

Unter dem Begriff der Koordination verbergen sich Fähigkeiten wie Reaktion, Orientierung, Rhythmisierung und das Abstimmen zeitgleicher Bewegungs- & Kognitionsprozessen. Solche grundlegenden Fähigkeiten nehmen wir unbewusst tagtäglich während dem Beruf und der Freizeit in Anspruch. In Kombination mit einer gesunden Portion an Kraft ermöglicht es uns, fitter und widerstandsfähiger zu sein in unserem bewegten Alltag.

Preise: CHF inkl. MwSt. *12 Monate gültig	Einzellektion	60 Minuten	35.-
	10er Abo*	10x 60 Minuten	290.-
Wann:	Mittwoch	09:00 - 10:00 Uhr	
Ort:	CAREFIT Hallenbad, Kursraum im 2. OG		
Leitung:	Andri Burri		

