



DEEP F.I.T. TRX, BLACK ROLE & YOGA

DAS
pilates
ATELIER

wissenschaftliches
personaltraining



richtig-bewegen.ch

DEEP F.I.T.

Ist ein funktionelles Kleingruppenttraining das aus drei Elementen besteht: Kraft, Beweglichkeit und Regeneration. Die erfahrene Trainerin Carla Bereiter kombiniert dabei TRX und Schaumstoffrollen mit Übungen aus Yoga und Faszien Training.

VERLEIHE DEINEN GELENKEN MEHR BEWEGUNGSUMFANG

Und optimiere deine Körperhaltung durch die gezielte Kräftigung deiner Tiefenmuskulatur – ganz im Sinne von richtig-bewegen.ch.

FÜR WEN?

Für dich, falls du mehr als 5 Stunden pro Tag in einer sitzenden Tätigkeit verbringst.

Für dich, falls du über Gelenk- oder Rückenschmerzen klagst. Für Sportler, die sich «steif» und «verkürzt» fühlen. Für alle, die einen Ausgleich und eine Stunde «für sich» inmitten ihres Alltags suchen.

Wann:

Mittwoch 20.15 – 21.15 Uhr oder
Freitag 18.15 – 19.15 Uhr

Beginn:

Die Platzzahl ist auf 6 Teilnehmer beschränkt. Die Anmeldungen werden in der eingetroffenen Reihenfolge nach berücksichtigt.

Anmeldung:

info@richtig-bewegen.ch | +41 79 408 88 26

Kosten:

CHF 320 im 10-er Abo

WINTER, ICH WÄR

DANN SOWEIT!

CARLA BEREITER

Personaltrainerin
Sportwissenschaftlerin Msc.
Expertin für Bewegung in Prävention
und Rehabilitation

M +41 79 408 88 26
carla.bereiter@richtig-bewegen.ch