



VERI - FIT.ch
Training mit Qualität



YOGA - Flows



- Dienstags 12:00 - 13:00
- Mittwochs 06:15 - 07:15
- Mittwochs 18:15 - 19:15
- Freitags 9:15 - 10:15
- Samstags 9:15 - 10:15



BOOST - Funktionelles Krafttraining

- Dienstags 18:30 - 19:45
- Samstags 10:45 - 12:00

HIIT - High Intensity Interval Training



- Donnerstags 18:30 - 19:15

veri-fit.ch

8400 Winterthur

Trainingsprogramm

NEU: BOOST - Funktionelles Krafttraining

Sollen deine Bewegungen noch kraftvoller und athletischer werden? Kommst du zur Zeit trotz Trainingsfleiss nicht weiter? Das könnte an repetitivem Training liegen. Dem halten wir entgegen: In jeweils 8-wöchigen aufeinander aufbauenden Trainingsblocks trainieren wir mit funktionellen Übungen deine Muskeln. Durch die aufbauende Trainingsstruktur profitierst du auch langfristig von mehr Dynamik und Stabilität.

Damit du zu sicht- und spürbaren Fortschritten kommst, findet das Training 2x wöchentlich statt. Du meldest dich jeweils für einen 8-wöchigen Trainingsblock an, danach entscheidest du, ob du weiter dabei bist. Sollte dir eine Trainingszeit nicht passen oder findest du zwei Einheiten zu viel, melde dich bei mir, wir finden sicherlich eine passende Lösung für dich. Wir bereiten uns für die Sommersportarten vor und sind auch für den Wintersport gewappnet. Ein Einstieg ins Training eignet sich besonders gut im September oder Februar. Wenn möglich findet das Training draussen statt.

Kosten Trainingsblock 1 (24.9.19-16.11.19; 16 Trainings): CHF 200.-
START: Dienstag, 24.9.19, 18:30 Uhr.

YOGA

Möchtest du deine Beweglichkeit und Stabilität verbessern, deine Bewegungen noch geschmeidiger werden lassen und dir etwas Gutes tun? Beim Yoga vergisst du bei freudvollen Bewegungsabfolgen alles rundherum - probier es aus! Das Training eignet sich auch für „Unbewegliche“ :-)

Kosten : 230.- für ein 10er Abo (3 Monate gültig).

HIIT

Mit kurzen, hochintensiven Intervallübungen verbesserst du beim HIIT deine Ausdauer. Das Training in der Gruppe ist kurzweilig und macht dich fit für den nächsten Sommer - ob für Beachvolleyball, Biken, Surfen, ... oder für den Strand. Viel Schweiss = viel Spass! Das Training findet bei jedem Wetter draussen statt.

Kosten: 5.- pro Training

