

Save the date

Workshops & Events

Montagabend 19 – 20 Uhr

- 2.9. Ketogene Ernährung: gesünder, nicht dünner**
Zucker- / Fettstoffwechsel
Abnehmen ohne Hungerattacken
Blutzucker-Belastungstest und Keton-Messung als Basis
- 23.9. Milon Circuit Training – 17.5 Minuten zum Erfolg**
Konzentrisches und exzentrisches Training
Intervall-Training, darum ist ein Pulsgurt wichtig
Messbarkeit von Trainingserfolg, Kraft und Ausdauer
- 28.10. Haben Sie je einen Geparden Joggen sehen?**
Effizient trainieren - es muss nicht immer ein Marathon sein
Richtig aufwärmen und vorbereiten
Dehnen vor-/nachher, dynamisch/statisch
- 11.11. Warum haben Faultiere keine Herzkreislaufkrankheit?**
Sitzen gefährdet Ihre Gesundheit
Die Rolle der Ernährung
Stress macht stark, sofern die Regeneration stimmt
- 25.11. Ziele setzen – was ist realistisch?**
warum du „finsh lines“ haben solltest
Enthusiasmus und Motivation allein reichen nicht
Wie kann ich Fort- bzw. Rückschritte messen
-

- Preis: kostenlos
- Mehr Infos und Einschreibeliste am Empfang und auf unserer Website
- Follow us on facebook / Instagram / LinkedIn

Save the date

Workshops & Events

Weekends 10 – 12 Uhr

- 8.9. Atemtraining: mehr Lebensqualität in drei Schritten**
Gegen Stress: aktive Regeneration
Gegen Tagesmüdigkeit: Co2 Toleranz
Für mehr Leistungsfähigkeit im Sport: simuliertes Höhentraining
- 5. 10. Bootcamp durch Zumikon**
Outdoor Training
Bring Kinder, Freunde und Bekannte mit
Teamtraining mit heartcheck fitness
- 20.10. Handstand-Training: die Königsdisziplin richtig ausgeführt**
Gleichgewicht
Kraft und Beweglichkeit
Geduld
- 17.11. Spiraldynamik – aufrechte Körperhaltung**
Zurück zum Ursprung
Hand und Fuss
Spiralbewegungen
- 1.12. Advent-Serie Yoga (1. / 8. 15.12.19)**
Atmung & Entspannung
Beweglichkeit und Stabilität
Meditation & Achtsamkeit
-

- Preis: kostenlos für Member / CHF 55 für Externe
- Mehr Infos und Einschreibelisten am Empfang und auf unserer Website
- Follow us on facebook / Instagram / LinkedIn