



Gruppentraining WinterFit 1 und 2

Durchführung

Mit dem physiotherapeutisch begleiteten Ganzkörpertraining verbessern sie ihren aktuellen Trainingszustand und schaffen eine ideale Grundlage für jegliche Winteraktivitäten. Der Kurs findet als Zirkeltraining statt, es werden Übungen **zur Kräftigung des gesamten Körpers** nacheinander ausgeführt.

Die Übungen werden am Anfang des Kurses vorgezeigt und instruiert. Während des Trainings werden die Übungen selbstständig ausgeführt, ein:e Physiotherapeut:in ist zur Kontrolle der Ausführung und zur Beantwortung von Fragen anwesend.

Es besteht immer die Möglichkeit, die Übungen schwieriger oder einfacher auszuführen, sodass das Training an jede Person individuell angepasst werden kann.

Wann

Wir führen parallel zwei Kurse durch, der Inhalt ist identisch:

- ☐ **WinterFit 1:** Jeweils montags 17:00 – 18:00 Uhr, Start ab 12.01.26 (Änderungen vorbehalten)
Geplante Durchführungsdaten: 12.01.26, 19.01.26, 26.01.26, 02.02.26, 09.02.26, 16.02.26, 23.02.26, 02.03.26, 09.03.26, 16.03.26, 23.03.26, 30.03.26
- ☐ **WinterFit 2:** Jeweils freitags 08.30 – 09.30 Uhr, Start ab 16.01.26 (Änderungen vorbehalten)
Geplante Durchführungsdaten: 16.01.26, 23.01.26, 30.01.26, 06.02.26, 13.02.26, 20.02.26, 27.02.26, 06.03.26, 13.03.26, 20.03.26, 27.03.26, 03.04.26 KEIN TRAINING, 10.04.26

Voraussetzungen

- Sie können selbstständig auf den Boden gelangen und wieder aufstehen
- Sie haben keine akuten, immobilisierenden Schmerzen



Anmeldung

Anmeldefrist 05. Januar 2026

- ☐ Ich möchte mich für das Gruppentraining **WinterFit 1** (montags 17:00 – 18:00 Uhr) anmelden
- ☐ Ich möchte mich für das Gruppentraining **WinterFit 2** (freitags 08.30 – 09.30 Uhr) anmelden

Sie haben die Optionen sich nur für den Kurs (12x begleitetes Training) anzumelden. Mit dem Kombiangebot dürfen sie während oder nach der Kurslaufzeit unser Fitness entsprechend den Öffnungszeiten benützen.

- ☐ Teilnahme am Kurs mit 12 Trainings à CHF 30.-, Kosten insgesamt inkl. Mwst CHF 360.-
- ☐ Kombiangebot: Teilnahme am Kurs mit 12 Trainings à CHF 30.- inklusive Benützung des Fitness für 3 Monate. Kosten insgesamt inkl. Mwst CHF 560.- (Während dem Kurs oder anschliessend an den Kurs)

Wichtig: Der Kurs startet mit mindestens 5 Teilnehmenden (Maximal 7 Teilnehmende). Wird die Mindestanzahl an Teilnehmenden bis zur Anmeldefrist nicht erreicht, erlauben wir uns, den Kurs zu stornieren.

Unser Fitness verfügt noch über kein Qualitop-Label, daher kann der Kurs nicht über die Krankenkasse abgerechnet werden.

Name, Vorname: _____ Telefonnr.: _____

Geburtsdatum: _____ Emailadresse: _____

Strasse: _____ PLZ, Ort: _____

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

