

WinterFit TRAINING

SICHER DURCH DEN WINTER - MEHR KRAFT UND STABILITÄT

Unser 12-Wochen-Programm mit wöchentlichem und physiotherapeutisch betreutem Training an modernen Geräten für mehr Kraft, Stabilität und Lebensqualität. Das Zirkeltraining bereitet optimal für Wintersport, Alltag und Freizeit vor. Individuell an jedes Trainingslevel anpassbar!

DARUM WINTERFIT

- ✓ 12 betreute Trainings im Zirkel
- ✓ Geführtes Training in der Gruppe
- ✓ Moderne Matrix Geräte
- ✓ Individuelle Betreuung & Korrektur
- ✓ Für jedes Fitnesslevel geeignet

**Ab 21. September
2026:**

Trainiere jeweils Montag
17.00 – 18.00 Uhr
und / oder Freitag 13.30
– 14.30 Uhr
an unseren modernen
Geräten!



MEHR KRAFT

Störke erhalten und gezielt aufbauen



MEHR STABILITÄT

Gleichgewicht, Haltung und Koordination verbessern



MEHR SCHUTZ

Verletzungen vorbeugen und sicher durch den Winter gelangen.



MEHR LEISTUNG

Fit für Ski, Snowboard, Langlauf, Wandern und Alltag.



JETZT ANMELDEN!

Anmeldung bis zum **11. September**

per Anmeldetalon, telefonisch, per Mail oder persönlich.

Begrenzte Teilnehmendenzahl (max. 8 Personen pro Kurs)



KURSDATEN

Es finden parallel zwei Kurse statt, der Inhalt ist identisch.

Änderungen vorbehalten.

WINTERFIT 1

Montags 17.00 - 18.00 Uhr

21.09.26, 28.09.26, 06.10.26, 12.10.26, 19.10.26, 26.10.26, 02.11.26, 09.11.26, 16.11.26, 23.11.26, 30.11.26, 07.12.26

WINTERFIT 2

Freitags 13.30 - 14.30 Uhr

25.09.26, 02.10.26, 09.10.26, 16.10.26, 23.10.26, 30.10.26, 06.11.26, 13.11.26, 20.11.26, 27.11.26, 04.12.26, 11.12.26



In Kombination mit einem 3 Monate MediFit Abo trainierst du die im Kurs gezeigten Übungen selbstständig so oft du möchtest an unseren Geräten. So vertiefst du deine Fortschritte und profitierst doppelt!

Die Teilnahme setzt voraus, dass Sie selbstständig auf den Boden gelangen und wieder aufstehen können. Zudem sollten keine akuten, stark einschränkenden Schmerzen bestehen.



Bitte ankreuzen! **Anmeldeschluss: 11. September 2026**

WINTERFIT 1

Ich melde mich für das Gruppentraining WinterFit 1 (Montags) an.

Kostenpunkt: CHF 420.-

WINTERFIT 2

Ich melde mich für das Gruppentraining WinterFit (Freitags) an.

Kostenpunkt: CHF 420.-

KOMBI WINTERFIT 1 & 2

Ich melde mich für das Gruppentraining WinterFit 1 & 2 (Montags und freitags) an.

Kostenpunkt: CHF 800.-

ZUSATZ MEDIFIT WÄHREND KURS

Ich möchte ein 3 monatiges MediFit Abo während der Kurslaufzeit.

Zusätzlich zum Kurs: CHF 160.-

ZUSATZ MEDIFIT NACH DEM KURS

Ich möchte ein 3 monatiges MediFit Abo nach dem Kurs inkl. 30 Minuten Übungskontrolle.

Zusätzlich zum Kurs: CHF 230.-

WICHTIG

Der Kurs startet mit mindestens 5 Teilnehmenden (Maximal 8 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

Geburtsdatum

Adresse

Telefonnummer

PLZ, Ort

Email Adresse



041 921 05 40



info@oberkirch.praxismail.ch



www.physiotherapie-oberkirch.ch