

# smart m.i.x

Muscle Intensive Exercise



MAN

**Funktionell, effizient, intelligent, präzise, herausfordernd!**

Es erwartet Dich ein abwechslungsreiches Training, nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen, mit folgenden auf den Mann abgestimmten Schwerpunkten:

- Funktionelle Workouts
- Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur
- Stabilität Fuss-, Knie-, Hüftgelenke und Schultergelenke
- Gleichgewicht
- Mobilisation und Beweglichkeit

<b>Kurszeit</b>	Freitag	2015 - 2115 Uhr
<b>Probelektion</b>	Freitag, 07. Oktober 2022	gratis
<b>Abodauer</b>	Das Training findet vom 28. Oktober 2022 bis am 03. Februar 2023 während 12 Wochen statt (ausgenommen Schulferien). Auf Wunsch wird der Kurs verlängert.	
<b>Kosten</b>	10er Abo, 12 Wochen gültig Krankenkassen anerkannt	Fr. 200.00
<b>Anmeldung</b>	bis 16. September 2022 an Corinna (mind. 6 bis max. 12 Teilnehmer)	