

Faszientraining „all-in-motion“

Was: Wir strecken, biegen und verdrehen uns in Positionen, die du kaum kennst.

Im 1. Teil stehen wir mehrheitlich, im 2. Teil wird gedehnt und mit der Blackroll und dem Elastiband gearbeitet.

Wann: Jeweils mittwochs von 19.40 – 20.35 Uhr.

Kursdaten: 7./14./21./28. August, 4./11./18. Sept.,
9./16./23./30. Okt., 6./13./20./27. Nov. 2024.

Am 25.9 (Bruderklus) und 2. Okt findet kein Training statt.

Wo: Industriestrasse 4, 6060 Sarnen, 1. UG links.

Wieviel: 15 Einheiten à 55 min für total 300 CHF (oder bei späterem Einstieg verbleibende Einheiten à 20 CHF).

Bekleidung: Leichte und lockere Bekleidung, ev. Trainingsjacke für ruhigere Dehneinheit am Boden; keine Schuhe notwendig; Antirutschsocken empfohlen.

Mitnehmen: Handtuch (empfohlene Grösse: 50 x 100 cm).

- Die Versicherung ist Sache des Teilnehmers.
- „all-in-motion“ Trainings sind nicht Krankenkassen anerkannt.
- alle Kursteilnehmer füllen vor Kursstart den Gesundheitsfragebogen aus und geben ihn der Kursleiterin ab (wird vertraulich behandelt). Änderungen des Gesundheitszustandes müssen der Kursleiterin mitgeteilt werden.
- Im Verhinderungsfall bitte bis 24h vorher der Kursleiterin melden.
- Bei kurzfristiger und unbegründeter Absage wird die Lektion verrechnet.



Anmeldetalon für „all-in-motion“ Kursstart: 7.8.24

Vorname, Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

E-Mailadresse: _____

Mobile: _____

Unterschrift: _____

Bei Neuanmeldung bitte Talon ausfüllen und einsenden an:

Marina Leyssing, Büntenstrasse 20, 6060 Sarnen oder
info@all-in-motion.ch; www.all-in-motion.ch
079 389 10 83