THE DAILY REBOOT

FUNKTIONELLES BEWEGUNGSTRAINING · EINZELTRAINING

Reboot+ 10er-Abo

10 × 60 Min. · CHF 1'100.– *CHF 110.– pro Session*

Die Variante, die wirklich etwas verändert.

Zehn Einheiten, um dein Programm konsequent durchzuarbeiten, laufend angepasst an deinen Fortschritt. Genug Zeit, damit aus einzelnen Stunden eine Gewohnheit wird.

DAS IST DABEI

- **10 × 60 Min. Einzeltraining**, laufend an deinen Fortschritt angepasst
- **Erneute Standortbestimmung am Schluss** — im direkten Vergleich zu deinen Ausgangswerten
- **Dein persönliches Programm als laminierte Karte** für zuhause
- **Der Consistency Tracker** — dein Trainingstagebuch für den Kühlschrank

Gültig 12 Monate ab Kauf.

TERMINE

Die Termine liegen ausserhalb der üblichen Arbeitszeiten und lassen sich gut in deinen Arbeitsalltag einplanen.

Wochentags abends — Montag, Dienstag, Mittwoch

17.30 · 18.30 · 19.30 · 20.30 Uhr

Samstags

08.30 · 09.30 · 10.30 · 11.30 · 12.30 Uhr

Termine und Anmeldung

www.dailyreboot.ch

WAS IST THE DAILY REBOOT?

The Daily Reboot ist ein funktionelles Bewegungsprogramm: zwanzig Minuten, viermal pro Woche, entstanden unterwegs auf Tour, wo es kein Fitnessstudio gab. Zweiundzwanzig Übungen, zehn Sets, gearbeitet wird nach Zeit statt nach Wiederholungen — fünfundvierzig Sekunden Arbeit, fünfzehn Sekunden Wechsel.