THE DAILY REBOOT

FUNKTIONELLES BEWEGUNGSTRAINING · EINZELTRAINING

Einzelsession

60 Min. · CHF 120.–

Komm, wann es dir passt.

Eine einzelne Stunde Einzeltraining, ohne Abo und ohne Verpflichtung. Ideal, wenn dein Terminkalender unregelmässig ist — oder wenn du zuhause selbstständig trainierst und ab und zu eine Kontrolle möchtest.

SO LÄUFT EINE STUNDE AB

- Wir schauen uns an, was dich gerade beschäftigt
- Direkte Anleitung und Korrektur bei jeder Bewegung
- Du nimmst mit, woran du bis zum nächsten Mal arbeitest

Wer länger an etwas arbeiten will, beginnt besser mit dem Reboot Starter Pack: dort steht am Anfang eine vollständige Bewegungsanalyse.

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.