THE DAILY REBOOT

FUNKTIONELLES BEWEGUNGSTRAINING · EINZELTRAINING

Reboot Mentoring — 12 Monate

CHF 3'000.– · 24 × 60 Min. über 12 Monate

Für Menschen, deren Beruf dem Körper über Jahre zusetzt — und die keine Zeit haben, etwas dagegen zu tun.

Du musst keine Sportlerin und kein Sportler sein — und du musst auch nicht bei null anfangen. Die meisten haben schon etwas in der Woche: eine Runde joggen, Schwimmen, den Hund ausführen, eine Pilates-Stunde. Wir bauen darauf auf, statt darüber hinweg: The Daily Reboot kommt neben dem dazu, was du ohnehin schon machst — und über zwölf Monate strukturieren wir es, entwickeln es weiter und halten es am Laufen, auch wenn der Beruf dazwischenkommt.

Neue Impulse, wenn es stockt. Eine neue Richtung, wenn etwas nicht mehr funktioniert. Und jemand, der dich in zwei Wochen wiedersieht.

Das ist kein Personal Training. Niemand zählt deine Wiederholungen. Was du bekommst, sind zwölf Monate Struktur und Verbindlichkeit — aufgebaut um die Zeit, die du wirklich findest.

ÜBER ZWÖLF MONATE

- **24 Sitzungen**, alle zwei Wochen, je eine volle Stunde in der Praxis
- **Vollständiger Bewegungscheck zu Beginn**, Nachtests in Monat 3, 6, 9 und 12
- **Dein Programm laufend neu aufgebaut**, passend zu Arbeitsbelastung, Reisen und allem, was dazwischenkommt
- **Die Arbeit zwischen den Terminen** — dein Tracker ausgewertet, der letzte Block durchgegangen, die nächsten Ziele gesetzt und deine neuen Blätter geschrieben, bevor du zur Tür hereinkommst

Das Programm ist so angelegt, dass du es nach einem Jahr selbstständig machst.

Wenige Plätze pro Jahr. Nicht online buchbar — es beginnt mit einem Gespräch.

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.