THE DAILY REBOOT

FUNKTIONELLES BEWEGUNGSTRAINING · EINZELTRAINING

Reboot Starter Pack

Einführungsangebot — CHF 330.– *regulär CHF 390.–*

Alle starten hier. Zuerst analysieren wir, danach bauen wir darauf auf.

Statt sofort loszutrainieren, schauen wir uns zuerst an, wo du heute wirklich stehst — messbar festgehalten, damit wir die Veränderung später beide sehen können. Darauf baut alles Weitere auf.

DAS IST DABEI

- **60 Min. Bewegungsanalyse und Standortbestimmung** — wo du heute wirklich stehst, mit Ausgangswerten, an denen wir später messen
- **2 × 60 Min. massgeschneidertes Einzeltraining** — aufbauend auf den Ergebnissen der Analyse
- **Dein persönliches Heimprogramm**, schriftlich, zum Behalten
- **Dein eigenes signiertes Exemplar von The Daily Reboot** — damit du zuhause jede Übung in Ruhe nachschlagen kannst

Du gehst mit einem Programm nach Hause, das dir gehört, mit dem Buch, in dem jede Übung erklärt ist — und mit Ausgangswerten, an denen wir später messen können.

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.