



professional-intensiv-intervall-training

Das ideale Body-Forming für alle, die Ausdauer, Kraft und Koordination trainieren wollen. Es steigert die Fitness mit 3-Minuten-Übungen im maximalen Belastungsbereich, die durch kurze Pausen unterbrochen werden. Es werden Bauch, Beine, Po und Core-Muskulatur trainiert. Die passende Musik ist genau auf die Trainingsintervalle abgestimmt und sorgt für den zusätzlichen Motivationsschub.

Kursform:	Quartalskurs, 8 Lektionen	
Kurstag:	Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr	
Dauer:	60 Min.	
Kurskosten:	Quartal:	130 CHF
	Semester:	200 CHF
	10er Abo:	180 CHF (gültig 1 Jahr)

Anmeldung:

Kassa Thermalquellen Brigerbad
thermalquellen@brigerbad.ch
+41 (0)27 948 48 48

Auskunft:

Diana Burgener

+41 (0)78 756 55 06