

swisserobics



swisserobics®

Sinn und Zweck

swisserobics wurde in der Schweiz vor 40 Jahren entwickelt und ist kein herkömmliches Aerobic, sondern ein einzigartiges Fitnessturnen. Die Trainingsformen wurden stets weiterentwickelt und geben Personen jeden

Alters und Trainingsstands die Möglichkeit, ohne jegliche Verpflichtung teilzunehmen. Die ganzheitlichen Kraftausdauer- und Gymnastikübungen sind überdurchschnittlich wirkungsvoll und äusserst gelenkschonend. Mitreissende Musik aus allen Stilrichtungen und DAHN-YOGA-Elemente ergänzen das effiziente Ganzkörpertraining. Die Beweglichkeit ist höher aufgrund der sehr abwechslungsreichen und vielfältigen Belastungen der Muskulatur. Bei regelmässiger Ausübung wird ein Höchstmass an Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit erreicht.

Aktivitäten

- wöchentliches Training von 1¼ Stunden jeweils Mittwochmorgen von 09.30–10.45 Uhr
- unabhängiges und ungebundenes Training für jedermann zu einem kleinen Unkostenbeitrag



© Walter Winkler

GEGRÜNDET

29. März 1983

PRÄSIDENTIN

Susanna Zumkehr-Hochuli

MITGLIEDER

ca. 40

LOKAL

Thun, Sporthalle Lachen,
Gymnastikraum

KONTAKT

swisserobics
IG Sport für alle Thun
Susanna Zumkehr-Hochuli
Rufeli 7, 3626 Hünibach
033 222 98 63
swisserobics@gmx.ch
www.swisserobics.ch