

# GYMSTICK im Winter 2025

## Januar – Februar

<b>1</b>	09.01.
<b>2</b>	16.01.
<b>3</b>	23.01.
<b>4</b>	30.01.
<b>5</b>	06.02.
<b>6</b>	13.02.

**Kosten: Fr. 115.-**

## Februar - März

<b>1</b>	27.02.
<b>2</b>	06.03.
<b>3</b>	13.03.
<b>4</b>	20.03.
<b>5</b>	27.03.

**Preis: Fr. 95.-**



Anmeldung an: [monika.leitner@vita-impuls.ch](mailto:monika.leitner@vita-impuls.ch)

Gymstick-Training ist eine innovative Trainingsmethode, die ein spezielles und einfaches Trainingsgerät verwendet, um Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht zu verbessern. Der Gymstick ist ein flexibles, elastisches Gerät, das aus einem 130 cm langen Stab mit angebrachten Widerstandsbändern besteht.

Das Training mit Monika kombiniert Elemente aus Aerobic, Krafttraining und Stretching unter Einsatz von flotter, motivierender Musik. Es werden verschiedene Muskelgruppen, wie auch die Ausdauer gezielt trainiert. Neueste Erkenntnisse des Faszien-Trainings werden - auch unter Nutzung von Faszien-Rollen während des Cool-Downs - integriert.

Das Gruppen-Training ist für Menschen jeden Fitnesslevels geeignet. Die Übungen sind vielseitig und können leicht an die individuellen Bedürfnisse, Ziele und die Tagesverfassung angepasst werden.

Es ist eine unterhaltsame und effektive Möglichkeit, aktiv zu bleiben, beweglicher und kräftiger zu werden!

Das Material (Gymsticks, Matten, Faszien-Rollen) wird zur Verfügung gestellt. Mitzubringen sind ein Handtuch für die Matte und Flüssigkeit zum Trinken während des Trainings. Vor Ort gibt es eine Toilette, aber keine Dusche. Man kann bereits in Trainingsbekleidung kommen oder sich vor Ort umziehen.

