

Pitsch Sport Gossau

E-Mail: info@pitschsport.ch

Internet: www.pitschsport.ch

Trainings und Kurse ab Januar 2024



Dein Ziel – Unsere Aufgabe

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Functional-Training 06:00 – 06:50 Uhr Alltägliche Bewegungsabläufe im Zirkeltraining stärken und aufrechterhalten Outdoortraining			
	Mobility-/Activity-Training für Einsteiger 08:45 – 09:35 Uhr Bewegungsumfang erhalten, um beschwerdefrei und beweglich zu bleiben Indoortraining	Joggen/Running/Walking für Einsteiger 08:45 – 09:35 Uhr Gemütliches laufen in tiefem Tempo von 9:00/km Outdoortraining	Functional-Training 08:45 – 09:35 Uhr Alltägliche Bewegungsabläufe im Zirkeltraining stärken und aufrechterhalten Outdoortraining	Mobility-/Activity-Training 08:45 – 09:35 Uhr Bewegungsumfang erweitern und beschwerdefrei werden Indoortraining	Functional-Training 08:00 – 08:50 Uhr Alltägliche Bewegungsabläufe im Zirkeltraining stärken und aufrechterhalten Outdoortraining	Sonntags-Laufftreff 08:00 – 10:00 Uhr Gemeinsam in den Sonntag starten mit einem Ausdauerlauf. Es kann in verschiedenen Gruppen gelaufen werden. Kann ohne Leitung stattfinden. Outdoortraining
	Hiiting tuesday 18:45 – 19:35 Uhr Intervall-, Tabata, Zirkel-Training mit heißen Beats Indoortraining		Mobility-/Activity-Training 17:45 – 18:35 Uhr Bewegungsumfang erweitern und beschwerdefrei werden Indoortraining		Saturday hiit fever 10:00 – 10:50 Uhr Intervall-, Tabata, Zirkel-Training mit heißen Beats Indoortraining	
	Running, cozy 18:45 – 19:35 Uhr Tempo-/Technik-Lauftraining in gemütlichem Tempo Outdoortraining	Functional-Training 18:45 – 19:35 Uhr Alltägliche Bewegungsabläufe im Zirkeltraining stärken und aufrechterhalten Outdoortraining	Mobility-/Activity-Training 18:45 – 19:35 Uhr Bewegungsumfang erweitern und beschwerdefrei werden Indoortraining	Flowing friday 18:45 – 19:35 Uhr Regeneratives Faszien-/Beweglichkeitstraining für einen guten Start ins Weekend Indoortraining		
Loading monday 18:45 – 19:35 Uhr Aktivierendes Stretch- und Mobilitytraining Indoortraining	Running, racy 18:45 – 19:35 Uhr Tempo-/Technik-Lauf-Training in höheren Tempi Outdoortraining					

PSG-Kursinformationen



Dein Ziel – Unsere Aufgabe

- Probetraining CHF gratis
- Einzeltraining CHF 22.50
- 10-er-Abo (6 Monate gültig) CHF 195.00
- ½ Jahresabo CHF 550.00
- Winter-Abo (buchbar vom 1.9-1.11 für 8 Mt.) CHF 720.00
- Jahresabo (12 Monate) CHF 960.00

Die AGB zu unseren Trainingsangeboten findest du auf unserer Website.

Trainingspausen/Ferien/Ausfälle:

- **29.03.2024, Karfreitag**
- **31.03.-01.04.2024, Ostern**
- **09.05.2024, Auffahrt**
- **18.05.-20.05.2024, Pfingsten**
- **05.-10.06.2024, Betriebsferien, Lake2lake**

Events und spezielle Kurse:

• Kleingruppenkurse:

- ✓ Propriozeption
- ✓ DVRT (dynamic variable resistance training)
- ✓ FFF (form follow function)
- ✓ PABST (pelvic floor - abdomen - back stability)
- ✓ BOSU – Activitytraining

-> **Alle Angebote individuell und massgeschneidert buchbar!**

Anmeldung:

Lade die ProBuddy-App herunter und melde dich mit dem Code: BSSW bei unserer Trainingsgruppe an.

Schnupper-Abo:

Melde dich nach der Registrierung in unseren Trainings an und nutze unsere Angebote während den ersten drei Wochen kostenlos kennen.

REHA-,

Personal-/Paar- und Kleingruppentrainings:

Dein Mehrwert, um deine Ziele fokussierter und schneller zu erreichen. Individuelle Trainingsplanung für dich allein, mit dem Partner oder mit deinen Freunden und Kollegen

Termine buchbar bei Pitsch oder Franzi

- ✓ TRX-Training
- ✓ Klimmzug-Training
- ✓ Deadlift-Startertraining
- ✓ The perfect squat
- ✓ Benchpress-Training