

Pitsch Sport Gossau – Kurse ab Januar



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Functional-Training 06:00 – 06:50 Uhr Alltägliche Bewegungsabläufe im Zirkeltraining stärken und aufrecht erhalten Outdoortraining			
				Mobility-/Activity-Training, Breathwork 08:45 – 09:35 Uhr Bewegungsumfang erweitern und beschwerdefrei werden Indoortraining	Functional-Training 08:00 – 08:50 Uhr Alltägliche Bewegungsabläufe im Zirkeltraining stärken und aufrecht erhalten Outdoortraining	Sonntags-Lauftreff 08:00 – 10:00 Uhr Starte mit der Laufgruppe in den Sonntag! Es kann in verschiedenen Gruppen gelaufen werden (kann ohne Leitung stattfinden). Outdoortraining (nicht zertifiziert)
					Saturday hiit fever 10:00 – 10:50 Uhr Intervall-, Tabata-, Zirkel-Training mit heißen Beats Indoortraining	
Loading Monday 18:45-19:35 Uhr Aktivierendes Stretch- und Mobilitytraining 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 aufrecht erhalten Outdoortraining	Mobility-/Activity-Training, Breathwork 17:45 – 18:35 Uhr Bewegungsumfang erweitern und beschwerdefrei werden Indoortraining			
	Running, racy 18:45 – 19:35 Uhr Tempo-/Technik-Lauf-Training in höheren Tempi Outdoortraining		Mobility-/ Activity-Training, Breathwork 18:45 – 19:35 Uhr Indoortraining, 2. Termin			

PSG-Kursinformationen



Dein Ziel – Unsere Aufgabe

- **Probetraining – Tester** CHF gratis
- **Einzeltraining – Starter** CHF 22.50
- **10-er-Abo – Flexi** CHF 195.00
(6 Monate gültig)
- **½-Jahresabo – Pitsch-Sportler half** CHF 550.00
- **Jahresabo – Pitsch-Sportler all in** CHF 960.00

Die AGB zu unseren Trainingsangeboten findest du auf unserer Website.

Trainingspausen/Ferien/Ausfälle:

- 18.01.-25.01.2025
- 17.04.-19.04.2025
- 04.06.-09.06.2025, lake2lake
- 14.07.-02.08.2025
- kurzfristige Änderungen vorbehalten

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
- ✓ Pull ups-Training
- ✓ Dead lift-Startertraining
- ✓ The perfect squat
- ✓ Bench press-Training