

16. November 2023

## NEIGHBOR - GYM

---

**Funktionelles Training an der frischen Luft Donnerstags 19.00 & Samstags 9.00 Uhr**



Geführtes outdoor Mobility, Kraft- & Herzkreislauftraining inmitten von Grüningen: Bewegung als Mittel, Gesundheit als Ziel!

Neighbor-Gym halten wir unseren Körper geschmeidig! Wir mobilisieren, stabilisieren und kräftigen unsere Schwachstellen: Beim 60minütigen Training in der Gruppe wird deine **Körperhaltung optimiert** (durch Krafttraining), **einseitigen Belastungen auf den Grund gegangen** (mittels ausgleichender Faszienarbeit) und **deine Kondition gesteigert** (durch hoch intensive Intervalleinheiten), wobei der Spass nicht zu kurz kommen darf.

Das Training basiert auf den wissenschaftlich geprüften Methoden von [www.richtigbewegen.ch](http://www.richtigbewegen.ch)

Das 12-Stufenmodell eignet sich für den Einstieg in jeder Lebensphase und passt sich dem momentanen Bewegungsstand an. Mit zunehmender Belastungsgewöhnung widmen wir uns am eigenen Körperaufbau Schritt für Schritt...

Zentraler Inhalt jeder Session ist die **motivierende Gruppenaktivität**, die kurzweilig und vielseitig ist. Runter vom Sofa, weg vom PC und raus in die Bewegung!

**Für wen ist das Neighbor-Gym?**

- Falls du mehr als 5 Stunden pro Tag in einer sitzenden Tätigkeit verbringst.
- Wenn du über Gelenk- oder Rückenschmerzen klagst.
- Für Sportler, die sich „steif“ und „verkürzt“ fühlen.
- Für alle, die einen Ausgleich und eine Stunde „für sich“ inmitten ihres Alltags suchen.

Für Fragen oder zum Schnuppern bin ich gerne für dich da, mit bestem Gruss Carla Bereiter.

## **Veranstaltungsort**

Areal Schmid Kran AG  
Hombrechtikerstrasse 13  
8627 Grüningen

[Lageplan](#)

## **Weitere Information**

Die 10er-Karte zum Kurs ist an beiden Tagen gültig und du entscheidest wann du ins Training kommst: Donnerstags um 19.00 Uhr oder Samstags um 9.00 Uhr. Der Treffpunkt ist auf dem Areal Richtung Plattenstrasse

## **Allgemeine Angaben**

Kontaktperson: Carla Bereiter

Tel. 0794088826

[carla.bereiter@richtig-bewegen.ch](mailto:carla.bereiter@richtig-bewegen.ch)

<https://richtig-bewegen.ch/neighbor gym/>

## **Kosten**

19.-

## **Organisator**

Carla Bereiter, Sportwissenschaftlerin MSc.

Carla Bereiter - RICHTIG bewegen Expertin für Bewegung in Prävention und Rehabilitation

**weitere Termine**

- 18. Mai 2024, 9:00 – 10:00
- 23. Mai 2024, 19:00 – 20:00
- 25. Mai 2024, 9:00 – 10:00
- 30. Mai 2024, 19:00 – 20:00
- 1. Juni 2024, 9:00 – 10:00
- 8. Juni 2024, 9:00 – 10:00
- 13. Juni 2024, 19:00 – 20:00
- 15. Juni 2024, 9:00 – 10:00
- 20. Juni 2024, 19:00 – 20:00
- 22. Juni 2024, 9:00 – 10:00
- 27. Juni 2024, 19:00 – 20:00
- 29. Juni 2024, 9:00 – 10:00
- 4. Juli 2024, 19:00 – 20:00
- 6. Juli 2024, 9:00 – 10:00
- 13. Juli 2024, 9:00 – 10:00
- 18. Juli 2024, 19:00 – 20:00
- 20. Juli 2024, 9:00 – 10:00
- 25. Juli 2024, 19:00 – 20:00
- 27. Juli 2024, 9:00 – 10:00