



**KICK+FLOW**  
training.coaching



**20 PLÄTZE**  
**2 GRUPPEN à 10**  
**TEILNEHMER**

**START: 1. SEPTEMBER'20**

**ANMELDUNG BIS AM 16. AUGUST 2020**

# QUARTALS-KURS „BODY & MIND KICK“

ZEITBASIERTE MITGLIEDSCHAFT MIT LIMITIERTER TEILNEHMERZAHL.

## **1 TRAINING** / WOCHE

wähle **MITTWOCH** od. **FREITAG** 17:45 Uhr

**12 Trainings** à 60min für Körper & Geist

**CHF 280.-**

## **2 TRAININGS** / WOCHE

**MITTWOCH & FREITAG** 17:45 Uhr

**24 Trainings** à 60min für Körper & Geist

**CHF 490.-**

**ORT: LIESTAL/FRENKENDORF | OUT-/INDOOR | all levels**

**BUCHE DEINEN PLATZ, DER GEHÖRT DANN NUR DIR!**

**DU ARBEITEST 3 MONATE AN DEINEN ZIELEN UND DEINER TRANSFORMATION.**

- ★ **FIXER TERMIN IM KALENDER, WELCHEN DU NICHT VERPASSEN MÖCHTEST.**
- ★ **TEAM-SPIRIT, DA DIE GRUPPE FIX IST MIT TOLLEN MOTIVIERTEN PERSÖNLICHKEITEN.**
- ★ **WIR TRAINIEREN KONTINUIERLICH AUFBAUEND AUF DEM LEVEL DER GRUPPE.**
- ★ **ENGE BETREUUNG UND REGELMÄSSIGER AUSTAUSCH (ALTERNATIV-ÜBUNGEN, ZIELE, ETC.)**
- ★ **INSPIRATIONEN, HAUSAUFGABEN UND CHALLENGES!**

### **BONUS 1 – PERSÖNLICHES COACHING 1:1 40MIN:**

MENTAL- ODER FITNESS-COACHING (PERSÖNLICH, TELEFONISCH ODER ONLINE)

### **BONUS 2 – AUSWEICHMÖGLICHKEIT, WENN DU EIN TRAINING VERPASST**

WENN IM PARALLELLAUFENDEN KURS PLATZ IST, KANNST DU AUCH DORT AUSWEICHEN. AUCH AN DEN TRAININGS AM SAMSTAGVORMITTAG (2X MONAT) KANNST DU AUSWEICHEN. MÖGLICHE SPONTANE TRAININGS (DROPIN) ZWISCHENDURCH.

### **BONUS 3 – FACEBOOK GRUPPE (ZUSATZKOSTEN FR. 50.-)**

MOTIVATION DURCH ALLE TEILNEHMENDEN. CHALLENGES, IDEEN & INSPIRATIONEN.

**WWW.KICKANDFLOW.CH | INSTAGRAM: KICKANDFLOW.TRAINING | FB: KICK + FLOW**