



gZ
★
in der
au



STRONG Nation®

Hochintensives Intervalltraining zu Musik

Die Musik wurde speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung – und hängst noch fünf weitere an.

Du verbrennst Kalorien und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z.B. Knieheben, Burpees, und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen wie z. B. Lunges, Squats, und Kickbox-Bewegungen ab.

Kurs Montag	Montag, 17. August bis 14. Dezember 2026, 19.00 bis 20.00 Uhr (15x)
Kurs Mittwoch	Mittwoch, 19. August bis 16. Dezember 2026, 18.30 bis 19.30 Uhr (15x)
Ausfälle	14. September (Knabenschiesen) 23. September sowie 5. bis 14. Oktober 2026
Kursort	GZ In der Au
Kursleitung	Jasmine Schiess, STRONG Nation Trainerin
Kurskosten	CHF 345.00 pro Kurs
Anmeldung	GZ In der Au In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR