



Melde dich für eine Probelektion

unter 055 266 28 28,

wir freuen uns auf dich!

**Der aktuelle Lektionenplan ist immer unter
www.bleiche.ch aufgeschaltet.**



Neu catslide™

Catslide ist ein funktionelles und intensives Trainingskonzept aus Norwegen. Das Training mit gleitenden Matten wird schon seit langem im Spitzensport eingesetzt. Mehrere Muskelgruppen werden dabei gleichzeitig beansprucht, wobei die Rumpfstabilität besonders gefordert wird. So wird der ganze Körper effektiv trainiert und Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert.

