

Angebot für Vereine

Wir bieten

- ein funktionelles Groupfitnesscenter, mit unterstützenden Trainern und viel Flexibilität
- eine Jumpingstunde, Flächentraining, Langhanteltraining oder ein Workout (Zirkeltraining)
- ein sportartspezifisches Training, vorübergehend oder kontinuierlich, ganz nach Wunsch des Vereins

Ob für Fussball-, Handball-, Hockey- oder Turnverein, die Abwechslung fordert euch und eure Muskulatur ganz neu.

**Starte mit einem dynamischen Gruppentraining
massgeschneidert auf deinen Verein**



Jumping (max. 10 Teilnehmer)



Die Ausdauer, Schnelligkeit und die vertikale Sprungkraft werden gesteigert, Sehnen, Bänder und Muskeln werden gestärkt. Durch das Hüpfen auf dem Trampolin entstehen keine Schläge und schont die Gelenke. Jumping ist bis zu 3-mal effektiver als Jogging.

Workout (max. 10 Teilnehmer)



Im Zirkel- oder Stationsworkout wird spezifisch auf die einzelnen Muskelgruppen eingegangen. Dabei kann ein allgemeines Aufbautraining gemacht werden oder es wird speziell auf Bein, Core- oder Oberkörperübungen eingegangen.

Pump your Body (max. 10 Teilnehmer)



Ein Workout mit Langhanteln ist perfekt für ein intensives Krafttraining. Die Langhantel mit Gewichten ist das ideale Trainingsgerät um gezielt bestimmte Muskelgruppen sowie ein umfassendes Ganzkörpertraining zu absolvieren.

Jumping und Workout als Kombi (max. 20 Teilnehmer)



Ein besonderes Training für Mannschaften im Ballsport bieten wir mit dem Kombitraining Jumping und Workout an. Dabei wird die Mannschaft in zwei Gruppen aufgeteilt, eine Gruppe steigt aufs Trampolin und die andere bestreitet das Workout. Nach 15 Minuten wird gewechselt. Der Wechsel findet in einer Stunde 3-mal, und in 90 Minuten 5-mal statt. Durch die Kombination von Ausdauer und Kraft/Stabilität oder auch Schnelligkeit wird ein hochintensives Training geboten, welches die Mannschaft konditionell auf ein nächstes Niveau bringt.

Gerne können wir in einem persönlichen Gespräch die individuellen Wünsche betreffend Training, Kombination und Dauer besprechen.

Preise für das Training im Center

1 Stunde CHF 150.—
(max. 10 Teilnehmer)

2 Trainingsarten kombiniert (max. 20 Teilnehmer)

1 Stunde CHF 200.—
1.5 Stunden CHF 250.—

Reaktiv/ Flächentraining (Indoor bei euch in der Halle) Walking mit Movern (Outdoor an eurem Trainingsort)



Die perfekte Lösung für ein Gruppentraining bei euch. Mit den Movern bieten wir ein Power-Trainingsblock (Kraft, Ausdauer und Koordination) als Abwechslung zum normalen Training oder für Zwischendurch. Im Gegensatz zu starren Hanteln schwingt die Füllung unserer Movern bei der Armarbeit hin und her und sorgt für eine gesteigerte Aktivierung der Muskulatur. Bei diesem sogenannten Impuls-Reflex-Training wird die Arm- und Schultermuskulatur vermehrt aktiviert.

Preis für das Training an eurem Standort/Trainingsort

auf Anfrage

Anfragen unter:

**Movecenter GmbH
Dorfstrasse 36
4704 Niederbipp**

076 524 47 04

info@movecenter-niederbipp.ch