



Mehr als nur Training:

Werde Teil unserer Hybrid Trainings Gruppe (**HYROX**)!

Suchst du nach einer Trainingsform, die dich wirklich fordert und deinen Körper ganzheitlich transformiert? Ab der zweiten Maiwoche startet eine private Hybrid Trainings Gruppe.

In 20 abwechslungsreichen Einheiten welche an von der Gruppe ausgewählten Montagen und Samstagen stattfinden, bringen wir Dich auf das nächste Level.

Die Hybrid Trainings Gruppe findet abseits vom regulären Bata Fit Kursprogramm statt

Wir kombinieren die Dynamik von Cardio mit der Power von Kraftübungen, um dich stark, ausdauernd und energiegeladen zu machen – ob für einen HYROX-Wettkampf oder einfach für ein fitteres, vitaleres Leben. Unabhängig deines Alters, Fitness oder Erfahrung kann jeder der den Willen hat etwas neues zu probieren dieser Gruppe beitreten.

Freu dich auf:

- Eine inspirierende und vielseitige Gruppe, die dich motiviert und unterstützt.
- Hocheffektive Intervalltrainings, die deine Grenzen verschieben und schnelle Fortschritte ermöglichen.
- Spezifische funktionelle Übungen, die dich optimal auf die Herausforderungen vorbereiten.
- Das Adrenalin von 5 Wettkampfsimulationen (Teilnahme freiwillig!).
- Trainings an der frischen Luft oder im Kursraum, für maximale Abwechslung.
- Professionelles Trainingsmaterial, das deine Sessions noch effektiver macht.
- Einen direkten Draht zur Gruppe über unseren privaten Chat – für Support und Austausch.

Wenn du bereit bist, deinen Körper neu zu entdecken, deine Grenzen zu erweitern und Teil einer einzigartigen Trainingserfahrung zu werden, dann melde dich jetzt an!

Der Wettkampf ist keine Pflicht – die Herausforderung und der Spass sind es!

Inhalt:

- Kursdauer **6 Monate**
- **ca. 30** Trainingsstunden
- verteilt auf **15** Trainings und **5** Wettkampfsimulationen
- persönliche **Betreuung** durch Simon / Janin
- regelmässige **Hausaufgaben** und **Challenges**
- exklusives **Trainingsmaterial**
- optional **Wettkampfbegleitung**
- privater **Chat**

Kosten:

Mitglieder Bata Fit : 500,- p.P.

Nicht Mitglieder Bata Fit: 750,- p.P.

Anmeldung oder **Fragen** zum Kurs direkt per Whatts App an Simon -> **078 715 20 33**

Anmeldeschluss 9.Mai

