

# Trainingsplan ab 24. März 2020



# SANACTIVA @home

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
	<b>Seniorentraining</b> mit Stephanie  <b>8.30 – 9.20 Uhr</b>		<b>Seniorentraining</b> mit Stephanie  <b>8.30 – 9.20 Uhr</b>	
	<b>Eltern-Kind Training</b> mit Stephanie  <b>9.30 – 10.20 Uhr</b>		<b>Eltern-Kind Training</b> mit Stephanie  <b>9.30 – 10.20 Uhr</b>	
<b>Powertraining</b> mit Stefan  <b>18.00 – 18.50 Uhr</b>		<b>Powertraining</b> mit Christoph  <b>18.00 – 18.50 Uhr</b>		

**Zum Vormerken:**



# **SANACTIVA @home**



**Online  
Trainings mit  
unseren  
Coaches.**

**Livestreaming bei dir  
Zuhause.**

**Ab 24.3.2020**

## Wie funktioniert das?

Du meldest dich bei uns per Mail mit Name & Vorname, Adresse und Tel. Nr. an und teilst uns mit, an welchem Training du teilnehmen möchtest. 1h vor Trainingsstart senden wir dir den Link für das Programm und die Login-Koordinaten. Jetzt bist du startklar und kannst live mitmachen – egal ob im Garten, auf deinem Balkon oder in deiner Stube.

## Wer kann daran teilnehmen?

Alle  
Kinder, Erwachsene, Senioren

## Wer leitet diese Trainings?

Unter Führung unserer Coaches, welche Sport an der ETH oder Uni studiert haben.



Stefan Köppel



Christoph Gyr



Stephanie Müller

## Kosten?

Pro Training: CHF 15.-

## Anmeldung oder weitere Fragen

Per Mail unter [info@sanactiva.ch](mailto:info@sanactiva.ch) oder telefonisch unter 077 442 31 22.

Wir freuen uns, dich bei unserem Livetraining persönlich begrüßen zu können!

Dein Sanactiva Team

Sanactiva GmbH  
Seesatz 45  
6204 Sempach  
[www.sanactiva.ch](http://www.sanactiva.ch)