

StreetFit

**Bewegung, Energie & Teamspirit – direkt
vor deiner Tür**

Fitness
Gesundheit
Outdoor
Kraft
Energie
Kreativität
Produktivität
Tageslicht
Leistung
Wetter
Pause
Teambildung
Happiness
Stressabbau
Frische Luft
Mentale Gesundheit
Fokus
Motivation
Gleichgewicht
Cardio
Ausgleich

StreetFit





Was ist StreetFit?

StreetFit ist ein abwechslungsreiches Outdoor-Training, das Kraft- und Ausdauerübungen kombiniert – ideal für alle, die fit, gesund und voller Energie bleiben möchten. Wir nutzen die Umgebung kreativ (Mauern, Bänke, Spielplätze, Wiesen, Bäume) und passen jede Übung individuell an dein Fitnesslevel an.

Egal ob Einsteigerin oder Sportlerin – alle können mitmachen. Bei Verletzungen werden sichere Alternativen angeboten

Trainingsformen

Gruppentraining

Trainiere in einer motivierenden Gruppe draussen an der frischen Luft. Gemeinsam macht Bewegung einfach mehr Spass!

Personal Training

Möchtest du individuell betreut werden oder hast du ein bestimmtes Ziel (z. B. Aufbau, Gewichtsreduktion, Rückkehr nach Verletzung)?

Teilnahme & Organisation

- ✂ Gruppengrösse: bis 15 Personen
- ✂ Ort: draussen (z. B. Park, See, Wiese)
- ✂ Sprache: Deutsch, Niederländisch, Englisch

Gesundheitsvorteile

- ♥ Bessere Herz-Kreislauf-Gesundheit
- 🦴 Stärkere Knochen & geringeres Sturzrisiko
- ⚙ Mehr Energie & Wohlbefinden, besonders im Winter
- 🛡 Stärkeres Immunsystem

Trainingsablauf

- ✂ Start am Treffpunkt bei dir in der Nähe
- ✂ Dauer: 60 Minuten
 - Ca. 10 Min. Aufwärmen
 - Ca. 40 Min. Kraft & Ausdauer in 1 – 4 Blöcke
 - Ca. 10 Min. Cool-Down & Stretching

Vorteile für Dich

Outdoor-Fitness steigert nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Stimmung

- ☀ Bewegung an der frischen Luft – zu jeder Jahreszeit
- ✂ Training für alle Levels – von Einsteigerin bis Sportlerin
- 💬 Persönliche Betreuung in Kleingruppen
- 😊 Spass, Motivation & spürbare Fortschritte
- 🎯 Abwechslungsreiche Workouts – keine Langeweile
- 🌿 Zeit für dich – Abschalten, auftanken, durchatmen

Ausrüstung: Sportschuhe, wettergerechte Kleidung, bei Hitze Wasserflasche



Kontakt & Anmeldung

Interessiert?

Melde dich für ein unverbindliches Probetraining oder eine persönliche Beratung:

- ☎ +41 760 703 73 02
- ✉ xmv@xmv-fitness.ch
- 🌐 www.xmv-fitness.ch

Oder melde dich direkt über den QR-Code an!

Paket	Preis*	Preis pro Training
5 Trainings / Kredite	CHF 112.50	CHF 22.50
10 Trainings / Kredite	CHF 212.50	CHF 21.25
20 Trainings / Kredite	CHF 400.00	CHF 20.00

*Für Anfahrten ab 30 km wird eine Pauschale von CHF 50 pro Training berechnet