

Treffen Brustlos Schweiz

Samstag, 07. November 2026

Crossfit

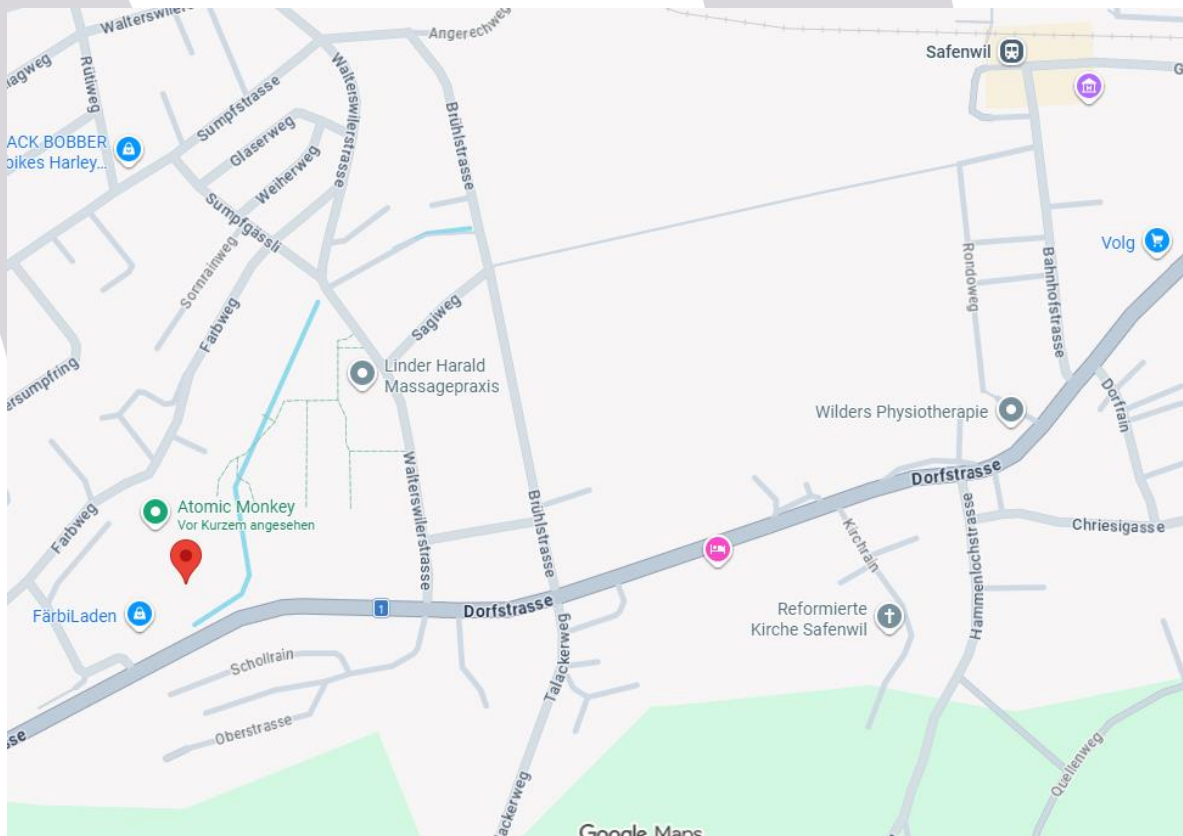
Funktionelles Training für alle.



Dieses Training ist wirklich für alle. Egal wie fit Du bist. Egal wie alt Du bist.
Egal wie gut Du Dich noch bewegen kannst.
Jede Übung wird individuell nach Deinen Möglichkeiten angepasst.

Marco nimmt sich Zeit für uns. Alles was Du mitnehmen musst, ist eine
Fitness - oder Trainerhose, ein T-Shirt und Hallenturnschuhe.
Und eine Flasche mit Wasser oder was Du sonst beim Training trinkst.

Kosten: Keine



Ort:

Atomic Monkey, Striegelstrasse 8, 5745 Safenwil

<https://atomicmonkey.ch/>

Parkplätze vor Ort. Anreise mit ÖV möglich, aber eher kompliziert.

Zeit:

13.00 Uhr

Es findet statt, wenn sich mindestens fünf Frauen anmelden.

Es hat vor Ort Energiegetränke und Energieriegel, die man mit Twint bezahlen kann.

Es besteht die Möglichkeit nach dem Training zu duschen.

Herzliche Grüsse Manuela

PS. Das Training richtet sich ganz speziell an alle, die eine «Antihormontherapie» machen. Krafttraining ist für Frauen essenziell, da es den Muskelabbau ab dem 30. Lebensjahr stoppt, die Knochendichte stärkt und so aktiv vor Osteoporose schützt.

Bei uns trainieren Personen mit künstlichem Hüft – und Kniegelenk und altersmässig ab acht Jahre bis 80+.

Anmeldeschluss ist am 10. Oktober 2026
an info@brustlos.ch oder per WhatsApp an 079 201 78 58.

BRUST LOS

