



DIE SPORTZONE IST MEHR ALS NUR TRAINING

Entdecke unsere vielseitigen Zonen

WWW.SPORTZONEZUERICH.CH

»DIE SPORTZONE IST EIN ORT, AN DEM DU DICH GANZ AUF DICH, DEINEN KÖRPER UND DEINE ZIELE FOKUSSIEREN KANNST.«

Deine Teamzone



Mehr Infos: scanne mich!

**DEIN ZIEL. DEINE ZONE.
TRAINING FÜR MAMAS,
SPORTBEGEISTERTE & AMBITIONIERTE
ATHLET:INNEN**

Wir bieten dir folgende Trainingszonen:
Mamazone | Laufzone | Kraftzone

Zusätzlich in unserem Angebot:

- Ernährungszone (individuelle Ernährungsanalysen)
- Balancezone (Mentalcoaching - Paar und Sexuallberatung)
- Eventzone (Workshops)

[ERFAHRE MEHR AUF UNSERER WEBSITE](http://WWW.SPORTZONEZUERICH.CH)



KONTAKT

Sandy Flammer
Gründerin und Coach
INFO@SPORTZONEZUERICH.CH



Sportzone Zürich GmbH
Albisrieden & Altstetten | Sechs Zonen | Gruppen- Personal und Firmentrainings
WWW.SPORTZONEZUERICH.CH



UNSERE PHILOSOPHIE

Die Sportzone soll für dich ein Ort sein, um neue Energie zu tanken, Vertrauen in deinen Körper zu gewinnen und zu spüren, wie viel in dir steckt.



- PRE& POSTNATAL TRAININGS (MIT BABYS MÖGLICH)
- PERSONALTRAININGS / GRUPPENKURSE / FIRMENTRAININGS
- LANGJÄHRIGE ERFAHRUNG
- TRAININGS (QUALICERT)
- (FAST) 365 TAGE GEÖFFNET



Starte deine Reise in der Sportzone. Buche dein erstes Training.

www.sportzonezuerich.ch

„Verlasse deine Komfortzone und finde deine Stärke in der Sportzone“

UNSER KURSANGEBOT



MAMAZONE

- Mütter mit Rektusdiastase
- Gruppenkurse Pre&Postnatal
- Mom - Fit
- Hebammenpraxis Zürich



KRAFTZONE

- Gewichtsverlust - Muskelaufbau
- 1:1 / 2:1 Personaltraining
- NachwuchsathletInnen
- Fitness& Physiozentrum Zürich Albisrieden



LAUFZONE

- Gesunder Laufstil für SportlerInnen & WiedereinsteigerInnen
- Fussanalyse
- Sprintgruppe
- Utogrund Zürich

DEIN RAUM FÜR BEWEGUNG UND STÄRKE

In der Sportzone geht es um mehr als nur Training – es geht darum, an deine Grenzen zu gehen, neue Fähigkeiten zu entwickeln und dich in deinem Körper wohlzufühlen. Bereit, loszulegen? Melde dich jetzt bei uns, wir freuen uns auf dich!

