



**Foundation Training über  
Mittag am Picassoplatz 4**  
Donnerstags, 12.15 bis 13.00 Uhr

**Ideal** für jene, die mit Spass erfahren möchten, wie es sich in einem verbundenen Körper anfühlt und wie man diesen im Alltag korrekt einsetzt. Besonders geeignet für Bürogummis und Menschen, die gerne fit & munter sind.

**Foundation Training** (FT), eine einfache Lösung, mit der wir die Art und Weise unserer Bewegungen ändern und vorhandene Ungleichgewichte korrigieren können, die durch unsere modernen und monotonen Gewohnheiten verursacht werden. Durch eine Reihe von Stellungen, Posen und Bewegungen verankert und verdrahtet FT die hintere Muskelkette im Körper neu. Zusätzlich beziehen wir die Arbeit am Büroarbeitsplatz mit in das Training ein.

**Wir starten am 02. Februar** 2023 und erlernen zusammen Foundation Training von Grund auf (dekomprimieren – verankern – integrieren). Deshalb ist es unerlässlich, die ersten 3 Lektionen (**02. / 09. und 16. Februar**) alle zu besuchen. Anschliessend bauen wir das Wissen und die Übungen auf und aus.



**Anmelden**  
via Telegram  
\_ananda\_  
079 672 25 61

Als ausserordentlichen **Beitrag** erhältst Du das Foundation Training gleich von Anfang an im Abopreis zu je nur CHF 29 pro Lektion anstatt CHF 33. Das 10er-Abo beziehst Du am 1. Kurstag.

**Mitbringen:** idealerweise ein bequemes T-Shirt. Wir trainieren barfuss im Sitzungszimmer der Startup Academy im 4. Stock, Picassoplatz 4, 4052 Basel.