

Winterfit

**Das ganzheitliche Programm für dein persönliches Training.
Durch die individuell anpassbaren Trainingslektionen (3 Schwierigkeitsstufen)
wirst du anhand deines Fitnesslevels gezielt gefördert.
Kraft- und Koordinationstraining vereint mit Übungen zur Verbesserung der
Beweglichkeit.**

**Training jeden Donnerstag: ohne Anmeldung, individuell..... immer dann wenn
Sie Zeit haben.**

Sie können 1x mitmachen ... oder 10 mal oder jeden Donnerstag!



Ort: Turnhalle Oberstufe Bremgarten
Tag: immer Donnerstag
Zeit: 20.00 bis 21.00 Uhr
Erstes Training: 19. Oktober
Letztes Training: Ende März

Mitmachen: Erwachsene
Kursleiterteam von: Männerriege, Fitpoint und 3047 bewegt

Kurskosten: Fr. 5.- pro Abend (wird in der Halle direkt bezahlt)
STV und SATUS Mitglieder kostenlos

Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden

Weitere Infos Website www.3047bewegt.ch
oder per Mail: regina.beeler@bluewin.ch

Regina Beeler
Sportkoordinatorin