

Winterfitness

Die elementaren Bestandteile Kraft, Koordination und Beweglichkeit vereint in einem funktionellen Training für Alle.

Trainiere deinem Leistungsniveau entsprechen innerhalb einer Gruppe. Die drei Schwierigkeitsstufen machen dies möglich. So können alle Teilnehmenden individuell gefördert werden.

Ort:	Turnhalle Unterstufe Bremgarten
Tag:	jeden Donnerstag (ohne Schulferien)
Zeit:	20.00 bis 21.00 Uhr
Erstes Training:	25. November 2021
Letztes Training:	31. März 2022
Mitmachen:	Erwachsene Personen unabhängig ihres Fitnessgrades sind herzlich willkommen
Kursleiterinnen:	Regina Beeler Expertin Erwachsenensport



Training jeden Donnerstag: ohne Anmeldung, individuell..... immer dann, wenn du Zeit hast.

Kurskosten:	Fr. 5.- pro Abend (wird in der Halle direkt bezahlt)
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmenden

Zertifikatspflicht

teilnehmen können alle mit einem Zertifikat

Weitere Infos

Website www.3047bewegt.ch
oder: regina.beeler@bluewin.ch

Regina Beeler
Sportkoordinatorin