





Winterfit - Turn dich fit

Turn dich fit und starte gewappnet in den Winter!

Ort: Turnhalle Oberstufe Bremgarten

Tag: immer Donnerstag
Zeit: 20.00 bis 21.00 Uhr

Erstes Training: 25. Oktober Letztes Training: 28. März

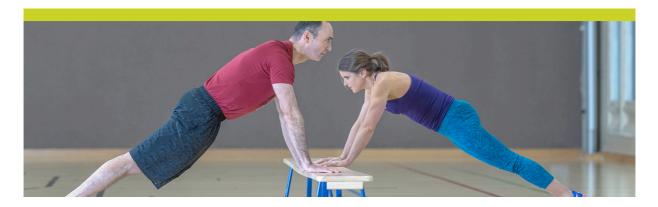
Mitmachen: Erwachsene Personen unabhängig eines

Fitnessgrades sind willkommen

Kursleiterteam von: 3047 bewegt und Fitpoint

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.



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

STV Mitglieder kostenlos

Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden

Weitere Infos Website www.3047bewegt.ch

oder: regina.beeler@bluewin.ch

Regina Beeler Sportkoordinatorin