

# 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.



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

**Du kannst 1x mitmachen ... oder 10 mal .... oder jeden Donnerstag!**

Ort:	Turnhalle Oberstufe Bremgarten
Tag:	jeden Donnerstag (ohne Schulferien)
Zeit:	20.00 bis 21.00 Uhr
Erstes Training:	17. Oktober 2019
Letztes Training:	26. März 2020
Mitmachen:	Erwachsene Personen unabhängig ihres Fitnessgrades sind herzlich willkommen
Kursleiterin:	Regina Beeler, Expertin esa
Kurskosten:	Fr. 5.- pro Abend (wird in der Halle direkt bezahlt)
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmenden
Weitere Infos	Website <a href="http://www.3047bewegt.ch">www.3047bewegt.ch</a> oder: <a href="mailto:regina.beeler@bluewin.ch">regina.beeler@bluewin.ch</a>

Regina Beeler  
Sportkoordinatorin