

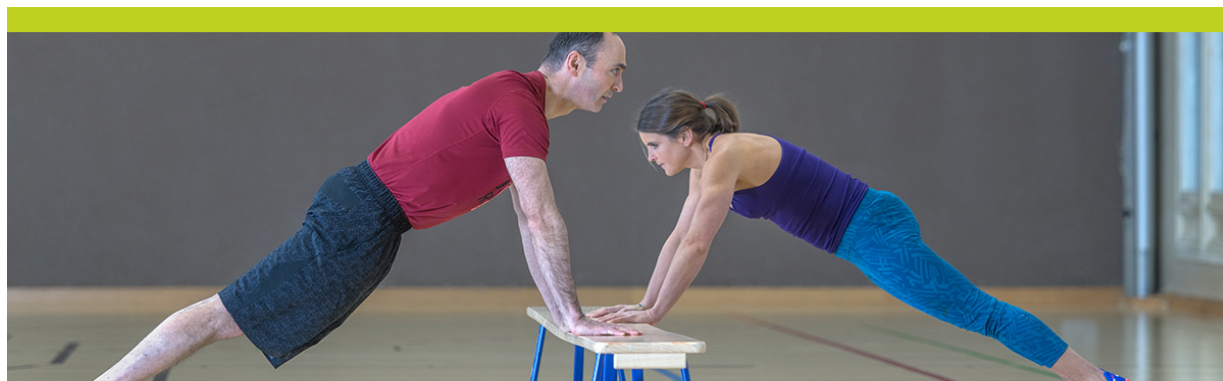


## Winterfit – Turn dich fit

Ort:	Turnhalle Oberstufe Bremgarten
Tag:	jeden Donnerstag (ohne Schulferien)
Zeit:	20.00 bis 21.00 Uhr
Dauer:	17. Oktober 2019 bis 26. März 2020
Daten im Oktober:	17. + 24. + 31.
Daten im November:	7. + 14. + 21. + 28.
Daten im Dezember:	5. + 12. + 19.
Mitmachen:	Erwachsene Personen unabhängig ihres Fitnessgrades sind herzlich willkommen
Kursleiterin:	Regina Beeler

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

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)
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