

Kursausschreibung

Workshop Krafttraining NUR für Frauen

WANN: Mittwoch, 25. Januar, 18.30h - 20.30 Uhr

INHALT: wieso Krafttraining für uns Frauen auch wichtig ist

Krafttraining = Fettkiller!

wie kombiniere ich Kraft- und Ausdauereinheiten/HIIT

technisch korrekte Ausführungen

Technikschulung Kniebeuge/Kreuzheben

Wie kann ich steigern?

viel Praxis an den Geräten!

START: pünktlich um 18.30 Uhr, Kursraum City-Gym,
Trainingsbekleidung (Handtuch, Getränk)

KOSTEN: CHF 30.- pro Person, bitte bar am Kursabend
begleichen

ANMELDUNG: Anmeldeliste eintragen oder beim Team melden!

Anmeldeschluss: Montag, 23. Januar 2017

Mit diesem Kurs starten wir in eine neue Runde und werden je nach
Bedarf weitere Themen aufgreifen und in die Kursgestaltung einfließen
lassen. Weitere Kurse sind in regelmässigen Abständen geplant.

Wir freuen uns auf einen lehrreichen und spannenden Workshop!

City-Gym

Moni