

# Kursausschreibung

## 2. Workshop Krafttraining NUR für Frauen

**WANN:** **Mittwoch, 8. & 22. März, jeweils 18.30h bis 20.30 Uhr**

**INHALT:** dieser Kurs ist eine Fortsetzung vom ersten Workshop und beinhaltet einen Aufbau im Anschluss an das Gelernte vom ersten Kurs.

Wir werden euch weitere Übungen und einen Anschlussplan für nochmals 4 Wochen präsentieren. Zudem geben wir Möglichkeit, Unsicherheiten zum bisherigen Inhalt zu besprechen.

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

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

**ANMELDUNG:** Anmelde liste eintragen!

Wir freuen uns auf einen lehrreichen und spannenden Workshop!

Moni & Alina