

Fit in den Sommer mit Konditionsgymnastik

Die Gestaltung des Kurses reicht von allgemeinen Gymnastikübungen, Geschicklichkeit und Kräftigung bis hin zu Zirkeltrainings und schließlich Stretching und Entspannung am Ende.

Dabei werden vor allem die Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauerfähigkeit trainiert mit dem Ziel die allgemeine Fitness sowie auch das Wohlbefinden zu steigern.



Wann? Ab 13. März jeden Dienstag 10 Einheiten

Uhrzeit? 19:30 bis 21:00 Uhr

Wo? Turnhalle der Grundschule Kastelruth

Referentinnen: Claudia & Isabelle

Mitzunehmen sind: Sportbekleidung, Hallenschuhe, kleines Handtuch, Trinkflasche...und Motivation!

Teilnehmerzahl: 10 bis maximal 20 Personen

Anmeldung unter der Nummer: 333 2473378

E-Mail: claudia.zeni@hotmail.com