Erwachsenenbildung
Bildung für Leben und Freizeit!

Fitness Fusion mit Mark

DATUM 08.01.2025 - 26.03.2025
ZEIT 9 x Mi 18:00 - 19:00
ORT HZI Innerschwyz_Turnhalle, Gotthardstrasse 116, 6438 Ibach

KURSNUMMER
251-1361

KURSLEITUNG
Mark Schelbert, Brigitte Schilter

BESCHREIBUNG
Fitness Fusion ist ganzheitliches Körpertraining, eine Mischung von Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. In diesem Kurs erwartet Sie ein umfassendes Fitnesstraining, das verschiedene Aspekte Ihrer körperlichen Fitness anspricht. Steigern Sie Ihre Kraft, verbessern Sie Ihre Koordination, erhöhen Sie Ihre Beweglichkeit und Ausdauer. Dieser Kurs bietet eine abwechslungsreiche und fordernde Erfahrung für alle, unabhängig vom aktuellen Fitnesslevel. Unser qualifizierter Berufstrainer Mark Schelbert führt Sie durch eine Vielzahl von Übungen und Workouts, um sicherzustellen, dass Sie Ihre Fitnessziele erreichen und gleichzeitig Spass haben dabei.

Erwachsenenbildung
Bildung für Leben und Freizeit!

KOSTEN

KURSPREIS
CHF 180.00

WEITERE INFORMATIONEN

VORAUSSETZUNG
Die Übungen werden individuell angepasst, um sicherzustellen, dass jeder Teilnehmende auf seinem eigenen Niveau trainieren kann.

MITBRINGEN
Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, ein kleines Handtuch und eine Wasserflasche.

HINWEIS
Falls Sie gesundheitliche Bedenken oder Verletzungen haben, teilen Sie diese bitte im Voraus dem Trainer mit, damit das Workout entsprechend angepasst werden kann. Der Treffpunkt ist vor dem Haupteingang der HZI, Sie werden dort abgeholt und zur Turnhalle begleitet.

DATEN
Mi 08.01.2025 18:00 - 19:00
Mi 15.01.2025 18:00 - 19:00
Mi 22.01.2025 18:00 - 19:00
Mi 29.01.2025 18:00 - 19:00
Mi 05.02.2025 18:00 - 19:00
Mi 12.02.2025 18:00 - 19:00
Mi 19.02.2025 18:00 - 19:00
Mi 12.03.2025 18:00 - 19:00
Mi 26.03.2025 18:00 - 19:00

Verein FFS Erwachsenenbildung
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch ffs-schwyz.ch/eb