

Fitness Fusion mit Brigitte

DATUM 20.08.2025 - 17.12.2025
ZEIT 16 x Mi 19:15 - 20:15
ORT HZI Innerschwyz_Turnhalle,
Gotthardstrasse 116, 6438
Ibach

KURSNUMMER

252-1357

KURSLEITUNG

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. Unsere qualifizierte Trainerin führt Sie durch eine Vielzahl von Übungen und Workouts, um sicherzustellen, dass Sie Ihre Fitnessziele erreichen und gleichzeitig Spass haben dabei.

KOSTEN

KURSPREIS
CHF 320.00

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 20.08.2025 19:15 - 20:15
Mi 27.08.2025 19:15 - 20:15
Mi 03.09.2025 19:15 - 20:15
Mi 10.09.2025 19:15 - 20:15
Mi 17.09.2025 19:15 - 20:15
Mi 24.09.2025 19:15 - 20:15
Mi 15.10.2025 19:15 - 20:15
Mi 22.10.2025 19:15 - 20:15
Mi 29.10.2025 19:15 - 20:15
Mi 05.11.2025 19:15 - 20:15
Mi 12.11.2025 19:15 - 20:15
Mi 19.11.2025 19:15 - 20:15
Mi 26.11.2025 19:15 - 20:15
Mi 03.12.2025 19:15 - 20:15
Mi 10.12.2025 19:15 - 20:15
Mi 17.12.2025 19:15 - 20:15





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

ffs-schwyz.ch/eb