

Du suchst eine Abwechslung zum Arbeitsalltag?

Möchtest Du neue Leute kennenlernen und Dich dazu noch bewegen?

Dienstag Power

! Fitness für Sie und Ihn !

Dienstag Power bietet eine abwechslungsreiche Sportlektion für Mann und Frau, eine Mischung aus Kraft und Kondition mit Hilfsmitteln wie Therabändern, Medizinbällen und Steppern.

Begleitet von motivierender und anspornender Musik wird in dieser Stunde trainiert sowie die Kraft, Kondition und Koordination gefördert!

**Dienstags von 20:15 - 21.30 Uhr
in der Turnhalle Rüedismatt in
Krauchthal**

Auskunft erteilt:

valentina.sala@svkrauchthal.ch

Komm vorbei und überzeuge dich selbst von einer schweisstreibenden Sportlektion in einer lustigen und unterhaltsamen Gruppe!

Wir freuen uns auf Dich!

