

Fitness - und Krafttraining zu Musik

... KRAFTVOLL UND GESUND DURCH DEN WINTER!

- Ort: Röhrliberg Turnhalle gross
- Zeit: 12:15 - 13:00
- Daten: **wöchentlich jeweils montags in der Zeit vom 31. Oktober 2011 bis und mit 2. April 2012**
- Kosten: keine
- Teilnehmer: offen für alle Lehrpersonen und Angestellten der Einwohnergemeinde Cham
- Anmeldung: <http://doodle.com/9syfqsau4cg3kyqe>
- Leitung: Mireille Stucki
- Schwimm- und Sportlehrerin Röhrliberg
 - Kraustraumberaterin
 - Medizinische Trainingstherapeutin (MTT)
- Inhalt: Aufwärmen (Aerobic)
Herz-Kreislauf-Teil (joggen oder hüpfen)
Vordehnen aller Muskelgruppen
Kraftübungen für den ganzen Körper (=Hauptteil)
Ausdehnen
- alles wird im Tempo der entsprechenden, motivierenden Musik und teilweise auch mit Hanteln ausgeführt

