



Fitgym 50plus

Beschreibung	Der Kurs Fitgym richtet sich an Frauen und Männer ab 50 Jahren, die sich mit Gymnastik fit halten wollen. Sie trainieren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Reaktionsvermögen. In den Trainingseinheiten kommen auch verschiedene Handgeräte und Partnerübungen zum Einsatz. Regelmässiges Beckenboden-Training, Übungen für die Osteoporoseprävention und für die Entspannung runden dieses vielfältige Programm ab
Zusatzinfo	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
Datum	23.08.2022 - 20.12.2022 / E_1535874
Zeit	18:40 - 19:30 h
Wochentage	Di
Dauer	18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 288.00
Durchführungsort	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	23.08.2022	18:40 - 19:30
	2 Di	30.08.2022	18:40 - 19:30
	3 Di	06.09.2022	18:40 - 19:30
	4 Di	13.09.2022	18:40 - 19:30
	5 Di	20.09.2022	18:40 - 19:30
	6 Di	27.09.2022	18:40 - 19:30
	7 Di	04.10.2022	18:40 - 19:30
	8 Di	11.10.2022	18:40 - 19:30
	9 Di	18.10.2022	18:40 - 19:30
	10 Di	25.10.2022	18:40 - 19:30
	11 Di	01.11.2022	18:40 - 19:30
	12 Di	08.11.2022	18:40 - 19:30
	13 Di	15.11.2022	18:40 - 19:30



Fitgym 50plus

Termine	Tag	Datum	Zeit
	14 Di	22.11.2022	18:40 - 19:30
	15 Di	29.11.2022	18:40 - 19:30
	16 Di	06.12.2022	18:40 - 19:30
	17 Di	13.12.2022	18:40 - 19:30
	18 Di	20.12.2022	18:40 - 19:30