

# Herbstfitness

Wir werden spielen, kräftigen, dehnen, stabilisieren, beugen, drücken, ziehen, drehen, schwingen, rollen, fortbewegen, laufen, springen, Kniebeugen, balancieren, stehen, entspannen, innerlich fluchen, lachen und schwitzen.....

Die Entwicklung von geschickten, zielgerichteten und spielerischen Bewegungen ist der Schlüssel zur lebenslangen Gesundheit und dies durch die Motivation der Gruppe.



Training jeden Donnerstag: ohne Anmeldung, individuell..... immer dann wenn du Zeit hast.

Ort:	Turnhalle <b>Unterstufe</b> Bremgarten, evtl auch mal outdoor
Tag:	jeden Donnerstag
Zeit:	20.00 bis 21.15 Uhr
Erstes Training:	13. August 2020
Letztes Training:	17. September 2020
Mitmachen:	Erwachsene Personen unabhängig ihres Fitnessgrades sind herzlich willkommen
Kursleiterinnen:	Ursa Furrer, Bewegungspädagogin, Yogalehrerin Regina Beeler, Expertin Erwachsenensport
Kurskosten:	Fr. 5.- pro Abend (wird in der Halle direkt bezahlt)
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmenden
Weitere Infos	Website <a href="http://www.3047bewegt.ch">www.3047bewegt.ch</a> oder: <a href="mailto:regina.beeler@bluewin.ch">regina.beeler@bluewin.ch</a>

Regina Beeler  
Sportkoordinatorin