



Fitness-Turnen

Ziele:

Beweglichkeit – Ausdauer – Kraft
Erhält oder verbessert die Kondition

Aktivitäten im Detail:

Wöchentliche Lektionen, mit und ohne Handgeräte, gestaltet von einer erfahrenen Leiterin:

- Erhaltung der Beweglichkeit der Gelenke
- Anregung von Atem und Kreislauf
- Kräftigung der Muskulatur
- Gleichgewichtstraining

Mittwoch im gelben Saal des Begegnungshauses
Beginn 08.00 Uhr (nicht während den Schulferien)

Versicherung: Sache der Teilnehmer/In

Kosten pro Lektion Fr. 5.--

Kontakt:

Sportleiterin

Heidi Graf, Wickenweg 46, 8048 Zürich

Telefon: 044 431 59 15

heidi.graf2@bluewin.ch