

Kurs-Nr.:	-
Datum:	05.04.2025
Dauer:	09.00 – 16.00 Uhr
Ort:	Ruswil, Wolfsmatt – und Bärenmatthallen
Anmeldeschluss:	29.03.2025
Beschreibung:	-
Kursziel	Warm up Variationen, Tiefenmuskulatur-Training mit Brasils. Herz-Kreislauftraining Atem gezielt einsetzen, Thema innovieren und Umfeld pflegen in Theorie und Praxis.
Voraussetzung:	keine
Zielgruppe:	Aktive plus 35+/55+
Kursleitung:	Abteilung Aktive plus
Kurskosten:	Aktives Turnverbands- Mitglied LU/OW/NW CHF 0.00 Passives-/Nicht Turnverbands-Mitglied CHF 100.00
Mitbringen:	STV- Mitgliederausweis und Bildungspass, Gymnastikmatte
Anmeldung:	Über das Turnverband-Anmeldetool unter www.turnverband.ch oder Margrit Weber webma4@bluewin.ch
Wichtig:	-
Veranstalter:	Abteilung Aktiveplus: Roger Hafner