

in Zusammenarbeit mit der PHGR

# Body Shape

<b>Wann</b>	<b>Mittwoch</b> <b>17.05 – 17.55 Uhr</b> 6. Januar – 16. Juni 2010
<b>Ort, Treffpunkt</b>	Body Plaza, Group-Fitnessraum (siehe Plan)
<b>Beschreibung</b>	Ein Kraftausdauertraining über 50 Minuten für ein effektives Body-Workout. Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur mit oder ohne Hilfsmittel (Steps, Tubes, (Lang)-Hanteln...) zu fetziger Musik. Schliesslich kommen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit nicht von alleine.
<b>Leitung</b>	Christina Wittwer
<b>Ausrüstung</b>	Bequeme Sportbekleidung, kleines Handtuch, Getränk
<b>Kosten</b>	keine
<b>Anmeldung</b>	keine Anmeldung erforderlich
<b>Besonderes</b>	Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Stand: Dezember 09