

«Schwimmen an Land»

FITNESSEVENT

Samstag, 22. September

- Lektionen für jedermann geeignet, egal ob Anfänger oder Fortgeschritten
- Anmeldung: bis 14. September 2018 unter kurse@bergholzwil.ch
- Kosten: CHF 14.- pro Lektion oder CHF 29.- für alle 3 Lektionen
- Instruktoren: Trix Eggmann
- Ausrüstung: Joggingsschuhe, sportliche Bekleidung, Handtuch, eigene Yoga-Matte (wenn vorhanden) und Getränk
- Entscheid über die Durchführung ab Mittwoch, 19. September unter www.bergholzwil.ch

13.30 – 14.15 Uhr · STREETFIT

Ob Treppe, Fussballwiese oder Parkbank – das ganze Bergholzareal wird zu deinem Outdoor Fitnesscenter! Wir gehen und joggen kurze Strecken, absolvieren dazwischen funktionelle Kräftigungs- und Koordinationsübungen und motivieren uns gegenseitig in der Gruppe. Schwitzen und Spass haben sind garantiert.

14.30 – 15.15 Uhr · BOOTCAMP

Mit Spass und Abwechslung ans persönliche Limit gehen! Funktionelle Kräftigungseinheiten, Reaktionsvermögen und Ausdauer werden abwechselnd an verschiedenen Stationen in der Gruppe oder in Form von Partnerübungen trainiert.

15.30 – 16.15 Uhr · POWERYOGA

Wie es der Name schon verrät: Es erwartet dich eine Yogalektion mit fließenden, herausfordernden Kräftigungsübungen, gepaart mit lockernden Dehnübungen und einer Prise Entspannung. Namaste!

