



KRAFT AUSDAUER BEWEGLICHKEIT BALANCE RUMPFSTABILITÄT KOORDINATION FITNESS

Im **SAC Konditionstraining**

Bieten wir Dir verschiedene Trainingseinheiten an:

- Ausdauertraining
- Circuit
- Kletteraufbautraining
- Krafttraining
- Mitte Stärken
- Skifit
- Stretching
- Yoga

Massnahmen Covid19: Grosses Badetuch mitnehmen, Händewaschen, Zuhause bleiben bei Krankheitssymptomen. Wir führen eine Anwesenheitsliste. In den Eingangs-, Garderobe- und WC-Räumen Maske tragen, die Maske nur für das eigentliche Training abnehmen.

Das Training findet statt:

Jeden Donnerstag 19.30 - 20.30 Uhr. Danach freies Klettern

Start 22. Oktober 2020

Bis 17.12.2020, bei genügend Interesse auch im 2021

Wir freuen uns auf Dich! Du kannst einfach vorbeischaun! Dein Leiterteam Yvonne und Michi Streiff, Annette und Christoph Röthlisberger.



Wenn Du Fragen hast, wende Dich an Annette, 079 441 71 89