



Titel

Einführungskurs Fitnessraum

Zielgruppe

1.-4. GYM / 1.-3. FMS

Beginn

1. Semester

Dauer

Semesterkurs

Anzahl Lektionen

1 Lektion pro Woche

Ziel

Der Besuch des Kurses berechtigt die TeilnehmerInnen zur selbständigen Nutzung des Kraftraumes an der Kanti Olten.

Inhalte

Bedienung der Geräte, Trainingsprogramme, Techniken und Prinzipien des Krafttrainings

Voraussetzungen

Fitnessinteressierte

Leitung

A. Schmid