



Titel

Einführungskurs Kraft- und Fitness „ticket to gym“

Zielgruppe

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

Beginn

1. Semester

Dauer

ca. 10 Schulwochen

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

Kosten

50.- CHF (einmaliger Beitrag für die freie Nutzung des Kraftraumes)

Leitung

S. Giger