



*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