

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht & Gehirn-Jogging

In Bewegung bleiben – Fit bis ins hohe Alter

In diesem Kurs trainieren Menschen im Alter von 65+ damit sie bis ins hohe Alter fit bleiben.

Im Golden Age Fitness richten wir unseren Fokus in erster Linie auf Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht und nicht zuletzt werden immer wieder Übungen aus dem Gehirntaining eingebaut.

Mit diesem Training arbeiten wir somit gleichzeitig an unserer körperlichen und auch mentalen Fitness.

Da die Übungen individuell angepasst werden können, eignet sich das Training für Männer und Frauen mit jedem Fitness-Level.



Tag/Zeit: Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr

Abos:

10er-Abo*:

20er-Abo*:

10er-Abo flexibel**:

Gültigkeit

10 Wochen (exkl. Ferien/Feiertage)

20 Wochen (exkl. Ferien/Feiertage)
= plus 1 Lektion geschenkt

6 Monate (inkl. Ferien/Feiertage)

Abo-Kosten

270.00

540.00

320.00

Kursleitung & Infos: Janine Dick, Natel 078 660 12 45

Anmeldung: www.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick
oder E-Mail: fit@janine-dick.ch

* Automatische Verlängerung. Kündigung bis einen Monat vor Laufzeitende möglich.

** Keine automatische Verlängerung.