

# WINTER -KONDITIONSTRaining 2018/19

## fit fit fit fit

### IN DER MZH THÖRIGEN....

AB 31. OKTOBER 2018 BIS 27. MÄRZ 2019

FERIEN: 22.12.18/ 05.01.19 UND 20.02.19

WANN: MITTWOCH 18.45 - 19.45 UHR

WO: MEHRZWECKHALLE THÖRIGEN

KOSTEN: FR. 8.-/ TRAINING

LEITUNG: DENISE GROSSENBACHER

WAS: KONDITION, KRAFT UND  
KOORDINATION MIT DER  
EIGENEN KÖRPERKRAFT

ANMELDUNG BEI HEIDI FRIEDLI

[h.friedli@besonet.ch](mailto:h.friedli@besonet.ch)

