

Frau ist fit 35+



Angebote

Dienstag

Turnhallen Stock
Küttigen

Gruppe 1
Fitness 35+
20.00 Uhr

Gruppe 2
Fitness 55+
20.00 Uhr

Gruppe 3
Turnen für die Seniorin
(nur im Winterhalbjahr)
19.00 Uhr

Gruppe 1
Fitness 35+

- * Fitness
- * Konditionsaufbau
- * Aerobic / Step-Aerobic
- * Gymnastik
- * Koordination
- * Indiacca
- * Spiele

Gruppe 2
Fitness 55+

- * Fitness
- * Konditionsaufbau
- * Kraft und Beweglichkeit
- * Gymnastik
- * Koordination
- * Spiele

Gruppe 3
Turnen für die Seniorin

- * Kraft und Beweglichkeit
- * Koordination
- * Gymnastik
- * kleine Spiele

Was finde ich wo?

Frauenriege STV Küttigen

Helen Blessing
Techn. Leiterin STV
Expertin esa
Leiterin Aerobic
Leiterin
Walking/Nordicwalking
062 827 24 54
hblessing@bluewin.ch

Gisela Herzog
Leiterin STV

Andrea Gugger
Leiterin

Regula Gallo
Instruktorin Step-Aerobic

Maja Holliger
Indiaca

Christine Hochuli
Präsidentin
062 822 01 18
christine.hochuli@hispeed.ch

Kontakte

Unsere Angebote sind für jede Frau
offen!

Eine Mitgliedschaft ist nicht
notwendig. Bei Nichtmitgliedern
wird pro Anwesenheit ein kleiner
Unkostenbeitrag erhoben.

www.stvkuettigen.ch