



Fitnesskurs



Der Fitnesskurs findet das ganze Jahr hindurch statt mit dem Ziel langfristig die Kraft und Kondition zu verbessern. Der Kurs beinhaltet zu gleichen Teilen die Themen Ausdauer auf dem Ergometer, Kräftigung des Rumpfes und Kräftigungsübungen für Arme und Beine.

Für wen:		Für Alle - unabhängig von der Fitness
Wann:	Kurs 2019-Fit-1	07.01.2019 – 08.07.2019 Immer montags von 20:05 – 21:05 Kein Kurs: 11.02., 18.02., 04.03. sowie Oster- & Pfingstmontag
Kursort:		Seeclub Küsnacht, Kraftraum
Anzahl der Teilnehmer:		8-10
Gesamtdauer:		18 Stunden
Kosten:		Sfr. 386 pro Person
Infrastrukturbeitrag		Nur für nicht SCK-ler Sfr. 40

Anmeldeschluss ist am 21.12.2018

Es gelten die AGBs der Rowing Academy

Rowing Academy GmbH ■ Joachim Drews ■ Schönaustrasse 1 ■ 8707 Uetikon a/S
www.rowingacademy.ch ■ joachim.drews@gmx.net ■ +41 77 430 99 83

