



# 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 2017-Fit-2 19.08.2019 – 16.12.2019  
Immer montags von 20:05 – 21:05  
Kein Kurs am 07.10. & 14.10.2019

Kursort: Seeclub Küsnacht, Kraftraum

Anzahl der Teilnehmer: 8-10

Gesamtdauer: 16 Stunden

Kosten: Sfr. 345 pro Person

Infrastrukturbeitrag Nur für nicht SCK-ler Sfr. 40

\*\*\*Anmeldeschluss ist am 12.07.2019\*\*\*

*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

