

***** Neues Angebot *****

AKTIV & FIT
bTV chur

Fitness am Mittag

mit Christina, Daniela, Ladina,
Martina oder Celli

Ein Training aus einem kurzen Aufwärmen, diversen Kräftigungs- und Koordinationsübungen mit oder ohne Kleingeräte (z.B. Theraband, Bälle, Hanteln etc.) und Stretching. Diese powervolle Mittagspause sorgt für einen optimalen Start in den Nachmittag.



- Jeden Donnerstag
- 12.15 - 13.00 Uhr
- Turnhalle
Stadtbaumgarten
- Für Jedermann/frau

GESAMTES SPORTANGEBOT UND WEITERE INFOS:

www.btv-chur.ch oder freieangebote.aktiv-fit@btv-chur.ch