

NEU:
In der Bewegung liegt die Kraft



Mittwoch, 9:00 – 9:50 Uhr, Malzgasse 18a (beim Aeschenplatz)



Ab dem 50. Lebensjahr baut unser Körper jährlich 1% Muskelmasse ab.

Good News: In diesem Kurs bauen Sie Ihre Muskelmasse durch gezieltes Krafttraining auf. Sie erfahren, wie Sie alltagsspezifische Kraft trainieren und dem Abbau entgegenwirken können. Sie verbessern zudem Ihr Gleichgewicht und können sich so gegen mögliche Stürze wappnen.

Was Sie erwartet? Ein abwechslungsreicher Kurs in angenehmer Kleingruppenatmosphäre.

Besonders geeignet für Personen 50+.

Unverbindliche Schnupperlektion jederzeit nach Voranmeldung möglich.

- Kursleitung: Denise Fischler, MSc Sportwissenschaften
- Kurspreis: CHF 160.- (08.05. – 26.06.2019 / 8 Lektionen) oder verbleibende Lektionen ab Eintrittsdatum zzgl. Bearbeitungsgebühr mit Rechnung

Infos und Kontakt unter:
www.gsuenderbasel.ch
Tel: 061 551 01 20