

Krafttraining

Krafttraining **ohne** Maschinen ist geeignet für Frauen und Männer jeden Alters, mit oder ohne körperliche Probleme.

Ort PRAXIS KOMEDTH Florastrasse 14 8610 Uster

Zeiten Dienstag 8.30 – 9.30 Uhr
Dienstag 17.30 – 18.30 Uhr
Mittwoch 7.00 – 8.00 Uhr
Donnerstag 8.30 – 9.30 Uhr

Der Einstieg ist jederzeit möglich,
«Anfänger» sind immer willkommen!

Ferien während den Ustermer Schulferien

Kosten ca. Fr. 400.– pro Semester, abhängig von der Dauer des Semesters

Gerne dürfen Sie auch mehrere Trainings pro Woche besuchen (ohne Aufpreis)
Probetraining gratis

Tenue bequeme Kleidung, Socken

Leitung / Infos / Anmeldung

Ursula Hamm 044 941 31 30 u.hamm@komedth.ch

Kraft Geschmeidigkeit Balance