

**stein
egerta
bildet**



08D37 | Bewegung und Fitness
📍 Primarschule, Turnhalle, Eschen

Muskelaufbau mit dem eigenen Körper

Donnerstag, 15.01.2026, 08:30 Uhr

Anmeldung



steinegerta.li

Muskelaufbau mit dem eigenen Körper

Back in Balance: Kräftigung für den ganzen Körper

Donnerstag, 15.01.2026, 08:30–09:30 Uhr



Anmeldung
erforderlich

Kursziel

Kräftigung von Bauch, Beine, Po. Wir brauchen Muskeln für die Fettverbrennung. Ohne Geräte, nur mit dem eigenen Körper, bauen wir Muskeln auf.

Inhalt

Dieses ganzheitliche Training beinhaltet Intensität und Entspannung zugleich, Bewegungselemente zur Verbesserung der Koordination, Körperbalance und Kraftausdauer.

Leitung

Eliane Vogt ist dipl. Ernährungsberaterin, Wellness- und Fitnesstrainerin mit eigener Praxis für Ernährungsberatung.

Beginn

Donnerstag, 15.01.2026, 08:30 bis 09:30 Uhr

Dauer

15 Donnerstagvormittage (19. März, 23. April, 14. Mai und 4. Juni entfallen)

Ort

Primarschule, Turnhalle, Eschen

Kosten

CHF 300.-

Leitung

Eliane Vogt (+423 793 01 65)

Organisation

Gemeinde Eschen