

**stein
egerta
bildet**



08D20 | Bewegung und Fitness
📍 Primarschule, Turnhalle, Eschen

Kraft Workout 40plus

Freitag, 28.08.2026, 17:30 Uhr

Anmeldung



steinegerta.li

Kraft Workout 40plus

Denn Muskeln halten fit, gesund und schlank

Freitag, 28.08.2026, 17:30–18:15 Uhr



Anmeldung
erforderlich

Kursziel

Muskelaufbau mit dem eigenen Körper, ganz ohne Gewichte. Sich besser fühlen und etwas für die Gesundheit tun. Wir haben ja nur eine.

Inhalt

Der Rücken macht täglich Schwerstarbeit! Ab einem bestimmten Alter baut die Muskulatur rapide ab, die Muskeln jedoch halten uns fit, gesund und helfen uns, Fett zu verbrennen. In dem ganzheitlichen Körpertraining stärken wir den Rücken, die Bauch- und Beinmuskulatur.

Leitung

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

Beginn

Freitag, 28.08.2026, 17:30 bis 18:15 Uhr

Dauer

15 Freitagabende

Ort

Primarschule, Turnhalle, Eschen

Kosten

CHF 270.-

Leitung

Eliane Vogt (+423 793 01 65)

Mitbringen

Turnkleidung, Tuch für die Matte

Organisation

Gemeinde Eschen