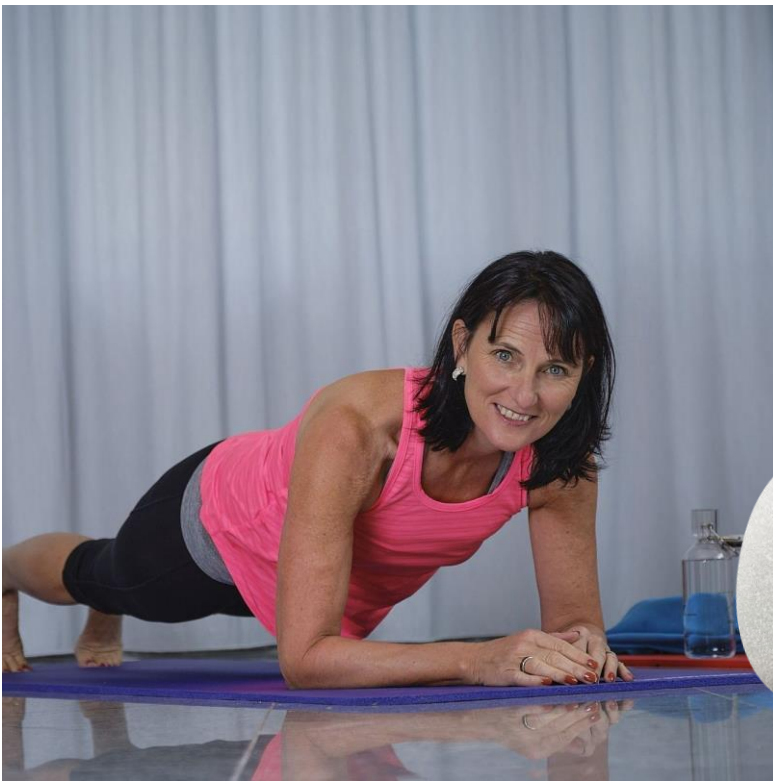


**stein  
egerta  
bildet**



08D19 | Bewegung und Fitness  
📍 Primarschule, Turnhalle, Eschen

# **Muskelaufbau mit dem eigenen Körper**

Donnerstag, 27.08.2026, 08:30 Uhr

Anmeldung



**steinegerta.li**

# Muskelaufbau mit dem eigenen Körper

Back in Balance: Kräftigung für den ganzen Körper

Donnerstag, 27.08.2026, 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, 27.08.2026, 08:30 bis 09:30 Uhr

## Dauer

15 Donnerstagvormittage

## Ort

Primarschule, Turnhalle, Eschen

## Kosten

CHF 300.-

## Leitung

Eliane Vogt (+423 793 01 65)

## Mitbringen

Turnkleidung, Tuch für die Matte

## Organisation

Gemeinde Eschen