



Medizinisches Trainingszentrum Arlesheim

gemeinsam statt einsam

Latin - Aerobic

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden mit passenden Übungen, stark rhythmischer Musik und viel Spass trainiert. Sie bauen Stress ab und steigern Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Das Training enthält: Warm up, Ausdaueranteil (mit einstudierter Choreo), Cool down, Stretching/Entspannung.

Kursleitung: Rebekka Bolt
Bewegungspädagogin GDS/IfB
Musical Darstellerin

Kurstag: Mittwoch 19.00 – 19.50
Donnerstag (auf Anfrage)

Kurskosten: 12 Lektionen à 50 Minuten Fr. 260.-

Anmeldung: per untenstehenden Talon, Fax, Tel. oder Mail

MTZ Sirius Pfeffinghof, Stollenrain 11, CH 4144 Arlesheim

Tel. + 41 61 705 75 10

Fax:+ 41 61 705 76 17

E-Mail: info@mtzsirius.ch

www.mtzsirius.ch

Latin - Aerobic

Name/Vorname

Geb.Datum

Strasse

PLZ/Ort

Telefon/Handy

E-mail