

TEAM KONDI AM VITA PARCOURS

bei der Keba (Kunsteisbahn)
im Brügglifeld in Aarau
19.30 Uhr

In Ergänzung gibt's folgende Angebote von Vreni:
Pilates, smovey, Personaltraining,
Senioren-, Gruppen-, Firmen-Kurse.

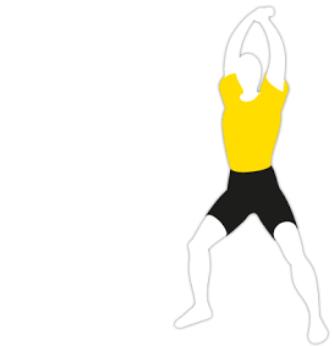
Auskunft: Vreni Köpfli
+41 79 487 59 45

Beweglichkeit

Ausdauer



Spass



The cards show the following exercises:

- Card 15: In Stütz springen (Silhouette jumping from a plank), 5x, 10x.
- Card 16: Knie beugen und strecken (Silhouette bending and stretching knees), 5x, 10x.
- Card 17: Liegestütz (Silhouette push-up), 5x, 10x.
- Card 18: Beinspreizen links seitwärts mit Armschwingen seitwärts u. gegengleich (Silhouette side leg spread left with side arm swing, 10x each side).
- Card 19: Wadenhangen am Holmen (Silhouette hanging from a horizontal bar), 1x, 3x.
- Card 20: Balancieren über Hindernis vorwärts und rückwärts, tief durchatmen (Silhouette balancing over an obstacle forward and backward, deep breathing), 1x, 3x.



KRAFT

