



Workshop

funktionelles Krafttraining

Wann: Samstag 27. März 2010 von 16 bis 18 Uhr

und

Sonntag 11. April 2010 von 11 bis 13 Uhr

Wo: Turnhalle Würzenbach Luzern

Inhalt:

- Kräftigungsübungen aus dem Einwärmen werden genauer unter die Lupe genommen
- Wie werden die Übungen korrekt ausgeführt
- Welche Muskeln sollen damit trainiert werden
- Welche Fehlerquellen bestehen

Zielpublikum: **alle**, die lernen wollen, wie man richtig trainiert!!

Instruktion durch: Denise Aregger und Claudia Müller

Anmeldung: **bis 14. Februar 2010 bei Denise (denise@sixteen.ch)**

Anmerkung:

- Workshop findet erst ab mind. 10 Personen statt
- 11. April kann nur besucht werden, wenn im März teilgenommen wurde!

