



gZ
★
in der
au



Fit in den Tag

Frühsport ist unglaublich effizient. Ausprobieren lohnt sich! Warum?

- Das Gehirn wird leistungsfähiger (Konzentrationsfähigkeit und logisches Denken)
- Kreislauf und Durchblutung werden angekurbelt, dadurch startest du „FIT IN DEN TAG“
- Stoffwechsel läuft auf Hochtouren (Kalorien werden schneller und effizienter verbrannt)
- Du bist bereits früh morgens gut gelaunt, da beim Sport das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet wird
- Abends bleibt mehr Zeit für Hobbys, Familie und Freunde

Die Kursleiterin legt grossen Wert auf ein funktionelles Ganzkörpertraining mit guter Haltung, Stabilisation und Gleichgewicht. Es ist ihr wichtig, dass Jede und Jeder von jung bis alt an diesem Training teilnehmen kann.

Die Gruppe ist sehr motiviert und immer gut gelaunt. Lass dich von diesem Spirit anstecken und melde dich jetzt an.

Einstieg in den laufenden Kurs jederzeit möglich.

Datum/Zeit	Mittwoch, 21. August bis 18. Dezember 2024, 7.50 bis 8.50 Uhr (16x)
Ausfälle	9. und 16. Oktober 2024 (Herbstferien)
Kursort	GZ In der Au
Kursleitung	
Kurskosten	CHF 352.00
Anmeldung	GZ In der Au

In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,
gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR