



Teku Aktive plus (35+)

Kurs-Nr.:

Beginn: Samstag, 26. März 2022

Dauer: 09.00 - 15.30 Uhr

Ort: Ruswil, Sporthalle Wolfsmatt

Kursziel: Kräftigung plus
Spiel macht Spass
Lauftraining/Lauftechnik
Hochintensives Training (Circuit)

Bedingung: Der Kurs wird nach behördlichen Vorschriften durchgeführt

Kursleitung: Abteilung Aktive plus

Kurskosten: Mitglieder Turnverband Luzern,
Ob- und Nidwalden: keine Kurskosten
Externe Teilnehmer: Fr. 100.--
Eine warme Mittagsverpflegung wird offeriert

Mitbringen: STV-Mitgliederausweis und Bildungspass
Gültiges Covid-Zertifikat und Identitätskarte oder Reisepass
2 Fläschli (5dl) mit Wasser gefüllt oder Hanteln

Anmeldung: bis Montag, 14. März 2022
über das Anmeldetool www.anmeldung.turnverband.ch
oder an Margrit Weber, webma4@bluewin.ch

Abteilung: Aktive plus
Sparte/Ressort: