

Skifit

Wann	02.11.2022 18:30 to 02.11.2022 19:30
Ort	Turnhalle der PHGR (Pädagogische Hochschule), Scalärastrasse 17, 7000 Chur
Beschreibung	«Fit in den Winter» So lautet das Motto der diesjährigen Skifit Ausgabe von Helvetia, welche pures Sportvergnügen in Trainings einbringt. Gemeinsam werden wir mit einem ausgebildeten Instruktor von Helvetia verschiedene Sportübungen in den Bereichen Kraft, Koordination und Kondition durchführen, die euch perfekt auf den Winter vorbereiten. Spass ist auf jeden Fall garantiert.
Leitung	ausgebildeter Trainier von Helvetia
Ausrüstung	Bequeme Sportkleidung und Hallenturnschuhe (keine schwarzen Sohlen) Yogamatte (nur bei Bedarf, nicht zwingend notwendig)
Kosten	kostenlos
Anmeldungstext	Anmeldung notwendig, Teilnehmerzahl auf 30 beschränkt
Besonderes	Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Skifit

When	02.11.2022 18:30 to 02.11.2022 19:30
Location	Turnhalle der PHGR (Pädagogische Hochschule), Scalärastrasse 17, 7000 Chur / Turnhalle der PHGR (Pädagogische Hochschule), Scalärastrasse 17, 7000 Chur
Description	«Fit in den Winter» So lautet das Motto der diesjährigen Skifit Ausgabe von Helvetia, welche pures Sportvergnügen in Trainings einbringt. Gemeinsam werden wir mit einem ausgebildeten Instruktor von Helvetia verschiedene Sportübungen in den Bereichen Kraft, Koordination und Kondition durchführen, die euch perfekt auf den Winter vorbereiten. Spass ist auf jeden Fall garantiert
Instructor	ausgebildeter Trainer von Helvetia
Equipment	Bequeme Sportkleidung und Hallenturnschuhe (keine schwarzen Sohlen)
Price	kostenlos
Registration Text	Anmeldung notwendig, max. Teilnehmerzahl 30, also schnell anmelden!
Other	Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Zu Beginn bitte das Sportabo vorweisen sowie sich via QR Code anmelden.