



# body-fit

- Wann:** wöchentlich am **Dienstag**  
von 20.30 bis 21.45 Uhr
- Wer:** für junge **Frauen** und Frauen
- Ort:** obere Halle **Oberstufenzentrum Köniz** (OZK)
- Programm:** Unser Ziel ist Bewegung, Kräftigung und Entspannung in einem. Du lernst die Grundbegriffe des Aerobics. Ausserdem beschäftigen wir uns mit Herzkreislauftrainings in vielen verschiedenen Variationen sowie mit der Kräftigung aller Muskelpartien. Last but not least gibt's noch das Stretching, wichtig für Deine Beweglichkeit. Komm und mach mit – probieren geht über studieren. Wir freuen uns auf Dich!
- Kosten:** 3x Schnuppern ist gratis, anschliessend muss ein **Eintritt** in den **Sportverein Köniz** erfolgen (Jahresbeitrag CHF 175.–)
- Anmeldung:** **Eveline Zimmermann**, Telefon 079 508 41 56, tezi@gmx.ch



Sportverein  
Köniz