Krafttraining geführt

Verbesserung der persönlichen Kraftfähigkeiten

Ich berate Sie gerne persönlich

Jasmin Hürlimann
062 837 97 14
jasmin.huerlimann@hkv.ch

Inhalt

- Vermittlung von anatomischem Grundwissen
- Vermittlung Grundwissen zum Krafttrainingsaufbau (Trainingslehre)
- Krafttraining unter fachkundiger Anleitung eines Sportlehrers

Beschrieb

Start

ab Herbstferien

Unterschied zum Normalunterricht

Weiterführendes Krafttraining ausserhalb des regulären Sportunterrichts

Voraussetzungen

mind. 8 Teilnehmende (max. 10 Teilnehmende)