



HKV
A A R A U

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)