



Fitnesscheck

Möchten Sie gerne einmal wissen, wo Sie mit Ihrer Fitness stehen?

Anhand verschiedener Tests zu Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit überprüfen wir Ihren Formstand. Im anschliessenden persönlichen Beratungsgespräch erhalten Sie eine Rückmeldung zu Ihren erzielten Ergebnissen sowie allgemeine Tipps, wie Sie Ihre Defizite am besten trainieren können.

Datum	Samstag, 29. März 2025
Zeit	zwischen 9.00 und 16.00 Uhr Die Tests mit anschliessender Rückmeldung dauern ca. 1 Stunde.
Ort	Turnhalle Bünten, 5035 Unterentfelden
Leitung	Manuela Crameri, Fachverantwortliche Bewegung und Sport und Team
Kosten	Die Teilnahme ist kostenlos.
Hinweis	Detaillierte Informationen zum Ablauf sowie eine Wegbeschreibung etc. erhalten Sie ca. 2 Wochen vor dem Anlass per Mail. Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Anmeldung	Anmeldeschluss ist der 02. März 2025. Die Teilnehmendenzahl ist beschränkt. Anmeldung unter www.ag.prosenectute.ch/veranstaltung oder über den folgenden QR Code:



Anmeldung

Aargau
ag.prosenectute.ch