



## 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.

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



Anmeldung

**Aargau**  
[ag.prosenectute.ch](http://ag.prosenectute.ch)