

Morgensport:

Time to Move mit sofitsi



Trainiere mit uns
Kraft, Ausdauer,
Stabilität und
mentale Stärke!

Erlebe ein einzigartiges Outdoor-Fitness unter freiem Himmel!
Hier trainieren wir mit funktionellen Übungen, in der Natur und dem eigenen Körpergewicht. **Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Stabilität und mentale Stärke** werden gleichermaßen gefördert.

Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten – hier findest du Motivation, frische Luft und jede Menge Energie für den Tag. **Wir freuen uns auf dich!**

Datum:

Montag, 08. Juni 2026

Zeit:

08.30 – 09.15 Uhr

Ort:

Spielplatz Entenweiher, Ehrendingen

Kursleiterin:

Simi Sommerhalder

Turn- und Sportlehrerdiplom II (Master), ETH Zürich

Kosten:

CHF 15.- für Mitglieder

CHF 20.- für Nichtmitglieder

Anmeldung:

Nicht erforderlich