



SPORTKURSE AN DER AGS

FITNESS+ (KRAFT-AUSDAUER)

HS21/22: 16.08.21 – 17.01.22
FS22: 24.01.22 – 27.06.22

Montag, 18.00– 19.30 Uhr

FITNESS+ (KRAFT-AUSDAUERTRAINING)

KURSBESCHREIBUNG Förderung der konditionellen Fähigkeiten mittels Bodypump-Übungen, Circuits an Kraftgeräten, selbständigen Kraft-Parcours, Ausdauertraining auf den Spinning-Bikes und Laufbändern. Als ideale Ergänzung bietet sich der Mittwochskurs Fitness (Allround) an.
Eintritt in den laufenden Kurs ist bei freien Plätzen jederzeit möglich.

SEMESTER/DAUER HS21/22: 16.08.21 – 17.01.22
FS22: 24.01.22 – 27.06.22

KURSDAUER 2 Lektionen pro Woche

TAG/ZEIT Montag, 18.00 – 19.30 Uhr

ORT Sandgrubenturnhalle 3, Fitnessraum

KOSTEN pro Kurs CHF 200.00
Berufsschullernende mit Schul- oder Lehrort Basel-Stadt kostenlos

KURSLEITUNG Johannes Gysin

INFORMATIONEN Sekretariat AGS, 061 695 62 23, ags.sport@edubs.ch

ANMELDUNG mit Talon oder über www.agsbs.ch

