



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, 12. März 2022
Zeit	zwischen 9.00 und 17.00 Uhr Die Tests mit anschliessender Rückmeldung dauern ca. 2 Stunden.
Ort	Halle Bünten, 5035 Unterentfelden
Leitung	Reto Maurer, Fachverantwortlicher 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. Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Anmeldung	Anmeldeschluss ist der 13. Februar 2022. Die Teilnehmendenzahl ist beschränkt. 062 837 50 70, sport@ag.prosenectute.ch



Anmeldung

Aargau
[ag.prosenectute.ch](https://www.ag.prosenectute.ch)