

## Fitness Fusion mit Mark

**DATUM** 21.08.2024 - 11.12.2024  
**ZEIT** 15 x Mi 19:15 - 20:15  
**ORT** Div. Kursorte

### KURSNUMMER

242-1357

---

### KURSLEITUNG

Mark Schelbert

### BESCHREIBUNG

Fitness Fusion ist ganzheitliches Körpertraining, eine Mischung von Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. In diesem Kurs erwartet Sie ein umfassendes Fitnessstraining, das verschiedene Aspekte Ihrer körperlichen Fitness anspricht. Steigern Sie Ihre Kraft, verbessern Sie Ihre Koordination, erhöhen Sie Ihre Beweglichkeit und Ausdauer. Dieser Kurs bietet eine abwechslungsreiche und fordernde Erfahrung für alle, unabhängig vom aktuellen Fitnesslevel. Unser qualifizierter Berufstrainer Mark Schelbert führt Sie durch eine Vielzahl von Übungen und Workouts, um sicherzustellen, dass Sie Ihre Fitnessziele erreichen und gleichzeitig Spaß haben dabei.

## KOSTEN

**KURSPREIS**  
CHF 300.00

## WEITERE INFORMATIONEN

### VORAUSSETZUNG

Die Übungen werden individuell angepasst, um sicherzustellen, dass jeder Teilnehmende auf seinem eigenen Niveau trainieren kann.

### MITBRINGEN

Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, ein kleines Handtuch und eine Wasserflasche.

### HINWEIS

Falls Sie gesundheitliche Bedenken oder Verletzungen haben, teilen Sie diese bitte im Voraus dem Trainer mit, damit das Workout entsprechend angepasst werden kann.

### DATEN

Mi 21.08.2024 19:15 - 20:15

Meli Event Raum, Herrengasse 16, 6430 Schwyz

Mi 28.08.2024 19:15 - 20:15

Meli Event Raum, Herrengasse 16, 6430 Schwyz

Mi 04.09.2024 19:15 - 20:15

Meli Event Raum, Herrengasse 16, 6430 Schwyz

Mi 25.09.2024 19:15 - 20:15

HZI Innerschwyz\_Turnhalle, Gotthardstrasse 116, 6438 Ibach

Mi 02.10.2024 19:15 - 20:15

HZI Innerschwyz\_Turnhalle, Gotthardstrasse 116, 6438 Ibach

Mi 09.10.2024 19:15 - 20:15

HZI Innerschwyz\_Turnhalle, Gotthardstrasse 116, 6438 Ibach

Mi 16.10.2024 19:15 - 20:15

HZI Innerschwyz\_Turnhalle, Gotthardstrasse 116, 6438 Ibach

Mi 23.10.2024 19:15 - 20:15

HZI Innerschwyz\_Turnhalle, Gotthardstrasse 116, 6438 Ibach

# FFS **Erwachsenenbildung**

Bildung für Leben und Freizeit!



Verein FFS Erwachsenenbildung  
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz  
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

[ffs-schwyz.ch/eb](https://ffs-schwyz.ch/eb)