

## Fitness Fusion mit Mark

**DATUM** 02.04.2025 - 02.07.2025  
**ZEIT** 12 x Mi 18:00 - 19:00  
**ORT** HZI Innerschwyz\_Turnhalle,  
Gotthardstrasse 116, 6438  
Ibach

### KURSNUMMER

251-1363

---

### KURSLEITUNG

Mark Schelbert

### BESCHREIBUNG

Fitness Fusion ist ganzheitliches Körpertraining, eine Mischung von Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. In diesem Kurs erwartet Sie ein umfassendes Fitnesstraining, 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 240.00

#### 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 02.04.2025 18:00 - 19:00  
Mi 09.04.2025 18:00 - 19:00  
Mi 16.04.2025 18:00 - 19:00  
Mi 23.04.2025 18:00 - 19:00  
Mi 14.05.2025 18:00 - 19:00  
Mi 21.05.2025 18:00 - 19:00  
Mi 28.05.2025 18:00 - 19:00  
Mi 04.06.2025 18:00 - 19:00  
Mi 11.06.2025 18:00 - 19:00  
Mi 18.06.2025 18:00 - 19:00  
Mi 25.06.2025 18:00 - 19:00  
Mi 02.07.2025 18:00 - 19:00



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)