



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, 18. April 2020
Zeit	zwischen 9.00 und 18.00 Uhr Die Tests mit anschliessender Rückmeldung dauern ca. 2 Stunden. Nach Anmeldeschluss erfahren Sie, wann genau Sie an der Reihe sind.
Ort	Alte Turnhalle der Neuen Kantonsschule Aarau, 5000 Aarau
Leitung	Mirjam Bühler, Fachverantwortliche Bewegung und Sport und Team
Kosten	Der Fitnesscheck ist für Sie kostenlos.
Hinweis	Detaillierte Informationen zum Ablauf sowie eine Wegbeschreibung etc. erhalten Sie ca. 1 Woche vor dem Anlass. Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Anmeldung	Anmeldeschluss ist der 20. März 2020. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Pro Senectute Aargau · Geschäftsstelle
Telefon 062 837 50 70 · sport@ag.prosenectute.ch