

Einführung Krafraum

Ziel	Die Mitarbeitenden werden nach ihrem individuellen Wissensstand instruiert, damit sie selbständig nach ihren Bedürfnissen ein Trainingsprogramm zusammenstellen können und den Umgang mit den Kraftmaschinen beherrschen.
Beschreibung	<p>Die Mitarbeitenden haben die Möglichkeit sich zu einer Kraftraumeinführung anzumelden. Danach dürfen sie den Krafraum selbständig benutzen.</p> <p>Sie bekommen eine individuelle Beratung und Hilfe beim Zusammenstellen eines geeigneten Trainingsplanes und eine Einführung an den Kraftmaschinen.</p>
Voraussetzung	Keine, die Lernenden werden im Sportunterricht instruiert.
Kosten	kostenlos
Anmeldung	Weitere Auskünfte erteilt Martin Hegner (martin.hegner@gibz.ch)