



Fachkurs Einführung Fitness

Kurs-Nr. 22

Beschreibung/Ziele

Einmalige Einführung zur Erlangung eines Fitness Abo am Standort Sargans.
Untenstehende Daten können für die Fitnessraum-Einführung gewählt werden.

Inhalte

- Einführung an Cardio Geräten
- Einführung Kraft Geräte
- Kennenlernen von Trainingsformen

Zielgruppe	Alle Berufsgruppen
Voraussetzungen	Lernende am BZBS
Dauer	3 Lektionen
Daten	Montag, 5. Februar 2024
Zeit	17:00 – 20:00 Uhr
Raum	Fitness Sportanlage Riet, Sargans
Leitung	Sabrina Windmüller Sportlehrperson
Zeugniseintrag	Nein
Kosten	50.00 Fr. Für Jahresabo
Anmeldung	Anmeldung via Link bis Freitag, 26. Januar 2024.
Absenzen	Es besteht eine Anwesenheitspflicht. Der Ausbildungsbetrieb erhält eine Absenzmeldung.
Hinweis	Anmeldungen werden in der eingegangenen Reihenfolge berücksichtigt (mindestens 1 und maximal 15 Teilnehmende). Falls der Kurs nicht durchgeführt werden kann, erfolgt eine Information bis 7 Tage vor Kursbeginn.