



TOGU Brasil Handtrainer®

Das Training mit dem TOGU Brasil Handtrainer® bietet zahlreiche Vorteile. Es hilft dir, die Kraft und Ausdauer deiner Armmuskulatur zu verbessern, die Flexibilität zu erhöhen und Verletzungen vorzubeugen. Ausserdem ist der Handtrainer sehr einfach zu bedienen und kann überall und zu jeder Zeit verwendet werden. Wenn du dich für ein Tiefenmuskulatur-Training entscheiden, wirst du bald die Vorteile spüren: verbesserte Körperhaltung, mehr Stabilität, bessere Beweglichkeit und eine erhöhte Kraftausdauer. Für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels ist es eine grossartige Möglichkeit, ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen.

| | |
|-----------------|---|
| Kursleitung: | Jacqueline Thiele, dipl. Physiotherapeutin, Fitnessinstructorin |
| Datum: | Dienstag, 1. April 2025 |
| Zeit: | 60min., 20:15 – 21:15 Uhr |
| Ort: | Theaterturnhalle, Theaterstr. 12, 4051 Basel |
| Zielgruppe: | Leiter*innen, Turner*innen und Menschen aus dem Bekanntenkreis |
| Teilnehmerzahl: | mind. 10 Teilnehmer*innen sind erforderlich |
| Mitbringen: | bequeme Sportbekleidung, Getränk, Handtuch |
| Kosten: | Vereinsmitglieder: 10.- CHF Freie Turner*innen: 15.- CHF |

Verpflichtende Anmeldung beim Turnverband Basel-Stadt bis zum **24. März**, unter E-Mail geschaeftsstelle@tv-bs.ch

Abmeldungen haben schriftlich, telefonisch oder per E-Mail zu erfolgen. Wir verrechnen für Abmeldungen ohne Stellen eines Ersatzteilnehmers: 5 Tage vor Kursbeginn: Fr. 5.-, am Kurstag oder unentschuldigte Absenz: Fr. 10.-. Es ist möglich, ohne Mehrkosten eine*n Ersatzteilnehmer*in zu stellen.

Kein Kursgeld wird belastet, sofern wichtige Gründe wie z.B. bei Krankheit/Unfall (ärztliches Zeugnis muss beiliegen), Todesfall in engster Familie, usw. nachgewiesen werden können.

.....
Anmeldung

Verein:.....

Name:..... Vorname:.....

E- Mail:.....