



# Outdoor Sommerkurs "Functional Fitness"



**Dauer: Sa. 30.05.2026 - Do. 30.07.2026**

**Kurstage: Dienstag, Donnerstag, Samstag**

**Anmeldung & Infos: [kontakt@coach-vera.ch](mailto:kontakt@coach-vera.ch)**

**Web: [www.coach-vera.ch](http://www.coach-vera.ch)**

**Tel.: 077 / 474 89 98**

## Das erwartet Dich

- Funktionelle & gesundheitsfördernde Workouts (KK-anerkannt)
- Effektives Ganzkörpertraining mit abwechslungsreichen Übungen
- Motivierendes und inspirierendes Gruppenerlebnis im Freien
- Für jedes Alter und speziell für Anfänger\*innen geeignet



## Kurs-Infos

**17 x funktionelles Fitnessstraining im Freien (1 Schnuppertermin ist gratis)**

**Wann:** 30.05. – 30.07.2026 (Sa, Di, Do)

**Wo:** im Schladwald (Treffpunkt siehe oben)

Wir walken von Ehrendingen aus zum Trainingsort im Schladwald und kräftigen den ganzen Körper mit kleinen Trainingsgeräten (Hanteln, Bänder, etc.) und dem eigenen Körpergewicht. Ein Cool Down mit Stretching beendet die Trainingseinheit. Damit eine individuelle Betreuung gewährleistet werden kann, ist die Anzahl Plätze limitiert.

**Treffpunkt:** beim Gemeindehaus Ehrendingen Unterdorf **oder** direkt am Parkplatz Schladwald beim Tiefenwaag.

## Termine

Sa. 30.05.26, 10:00 – 11:00 Uhr	Sa. 06.06.26, 10:00 – 11:00 Uhr	Sa. 13.06.26, 10:00 – 11:00 Uhr
Sa. 20.06.26, 10:00 – 11:00 Uhr	Sa. 27.06.26, 10:00 – 11:00 Uhr	Sa. 04.07.26, 10:00 – 11:00 Uhr
Di. 07.07.26, 19:00 – 20:00 Uhr	Do. 09.07.26, 19:00 – 20:00 Uhr	Sa. 11.07.26, 10:00 – 11:00 Uhr
Di. 14.07.26, 19:00 – 20:00 Uhr	Do. 16.07.26, 19:00 – 20:00 Uhr	Sa. 18.07.26, 10:00 – 11:00 Uhr
Di. 21.07.26, 19:00 – 20:00 Uhr	Do. 23.07.26, 19:00 – 20:00 Uhr	Sa. 25.07.26, 10:00 – 11:00 Uhr
Di. 28.07.26, 19:00 – 20:00 Uhr	Do. 30.07.26, 19:00 – 20:00 Uhr	

## Hinweise & Kosten

Gut gedämpfte Sportschuhe und der Witterung entsprechende Trainingskleidung werden empfohlen. Das Training findet ab 3 angemeldeten Teilnehmer\*innen statt. Das Mindestalter für die Teilnahme ist 18 Jahre. Bei sehr schlechter Witterung (Gewitter, Sturm, Hagel) kann das Training abgesagt werden.

### **Buchungsoptionen**

Ganzer Kurs	(KK-Anerkannt):
10er – Abonnement	(KK-Anerkannt):
5er - Abonnement:	
Einzeltermin:	

### **Preise**

CHF 220.-
CHF 160.-
CHF 90.-
CHF 20.-