

# Fit Gymnastik

Doris Jaeggi, Buchholzstrasse 58, 8053 Zürich, Tel. 044 381 17 14, Fax 044 381 17 41, Email [info@fit-gymnastik.ch](mailto:info@fit-gymnastik.ch), [www.fit-gymnastik.ch](http://www.fit-gymnastik.ch)

## Angebot

<b>Fit Gymnastik</b>  (im Gruppen- Unterricht)	<i>Hauptwirkungen:</i>  1. Förderung von Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft.  2. Vermeiden von Fehlhaltung und Fehlbelastung.  3. Herz-Kreislauf Training.	<i>Durchführung:</i>  DIENSTAG- Gruppe  DONNERSTAG- Gruppe	<i>Zeit:</i>  09.00-10.00 Uhr  09.00-10.00 Uhr	<i>Kursraum:</i>  Saal im ref. Kirchgemeindehaus 8053 Zürich-Witikon
---	---	--	--	--

**Während der Schulferien und der Festtage finden keine Kurse statt.**

Versäumte Lektionen können nach Absprache in der jeweils anderen Gruppe innerhalb des laufenden Jahres vor- oder nachgeholt werden.

Die Verlegung des Durchführungsortes innerhalb dem Gebiet von Zürich-Witikon und dessen Umgebung bleibt vorbehalten.