

BIG Sommerkurs 2019 – exklusiv für Frauen

Und weiter geht es mit unserer Serie von erfolgreichen Kursen mit Dominic Mauch (KungFu21) exklusiv im BIG Fitness. Dieser Sommerkurs ist nicht auf Muskelwachstum fokussiert, sondern es geht darum, mit Spass und in der Gruppe die Sommer-Trägheit aus dem Knochen zu schütteln, die Cocktails und Hugos aus dem Organismus heraus zu kriegen, wie auch die Muskel-Rückbildung mit leichtem Training zu verhindern.

Kursleiter:

Dominic Mauch, Meister verschiedenster Kampfsportarten und Schulleiter der Kampfkunstschule „KungFu21“

Kursdaten und -zeiten:

**8. August (* Schulsommerferien)
15. August
22. August
29. August
5. September**

**12. September
19. September
26. September
3. Oktober (* Schulherbstferien)
10. Oktober (* Schulherbstferien)**

jeweils 19.30h – 21.00h

Teilnehmer-Anzahl:

Limitiert auf 12-14 Teilnehmerinnen (50/50 Externe und BIG Fitness Mitglieder)

Kosten:

Externe: CHF 125 (unter 18 Jahren in Ausbildung: CHF 100), zu bezahlen an den Kursleiter bei Kursbeginn

BIG Fitness-Mitglieder: Im Jahresabo inklusive

Kursort:

**BIG Fitness, BKW-Strasse 14, 4242 Laufen
Tel. 061-761 3366**

Anmeldung und Teilnahmebestätigung:

Verbindliche Anmeldung bitte nur per eMail an bigfitnesslaufen@gmail.com mit Angabe von Vornamen, Nachnamen und Handynummer (Zwecks Errichtung einer WhatsApp-Gruppe für Infos). Wer zuerst kommt, kommt zuerst. Teilnahmebestätigungen oder Absagen werden bis zum 2. August per eMail versandt.

Anmeldeschluss:

Anmeldeschluss ist 20. Juli 2019.



Laufen, im Juni 2019