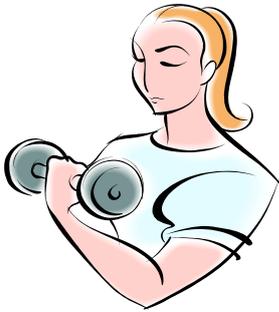


**Kurse**                      **aktuell**                      **berufsbezogen**                      **zukunftsgerichtet**



**GEIST UND KÖRPER  
(MEHR POWER MIT KRAFT, AUSDAUER UND MENTALTRAINING)**  
Spo2017.1a

<b>Ziel</b>	Mehr Kraft am Muskel und weniger Fett an der Rippe Erhöhung der physischen Widerstandskraft und der geistigen Belastbarkeit. Verhaltensänderung in der Selbststeuerung: „Ich sage wie ich lebe“ (essen, trainieren, erholen...)
<b>Inhalte</b>	- Krafttraining an Geräten - Ausdauertraining indoor und outdoor - Crawltraining für Beginners und Speedfreaks  Level 1: Kraft erhöhen Level 2: Ausdauer steigern / Kraft erhalten Level 3: Crawlschwimmen
<b>Voraussetzungen</b>	Freude an der Bewegung
<b>Abschluss Qualifikation</b>	Attest
<b>Weiterführende Angebote</b>	keine
<b>Kursleitung / Beratung</b>	Jürg Künzler Telefon: 033 227 33 47      eMail: <a href="mailto:juerg.kuenzler@idm.ch">juerg.kuenzler@idm.ch</a>
<b>Kosten</b>	Für Lernende: CHF 10.–
<b>Daten / Kursdauer</b>	ab Woche 5 während eines Semesters jeweils Mittwoch, 17.00 – 18.30 Uhr
<b>Ort</b>	Thun, Lachenhalle Kraftraum
<b>Teilnehmerinnen / Teilnehmer</b>	Mind: 15                                      Max: 24
<b>Anmeldung Allgemeine Bestimmungen Auskunft</b>	Bis <b>23. Dezember 2016</b> mit Anmeldeformular an das IDM Thun siehe Homepage <a href="http://www.idm.ch/kurse/freikurse">www.idm.ch/kurse/freikurse</a> 3600 Thun, Tel. 033 227 33 44 / Fax 033 227 33 66 / <a href="mailto:info@idm.ch">info@idm.ch</a>