

# Tramp4Fit



@nkl\_liestal



@nkliiest



Nordwestschweizerisches  
Kunstturn- und Trampolinzentrum Liestal

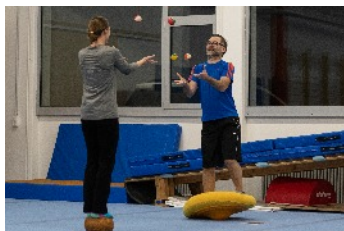
**NKL** - individuell gefördert zum Ziel

# Tramp4Fit (Trampolin für Erwachsene)

- Ziel** Vermitteln der Grundlagen des Trampolinturnens. Sicheres Erlernen von Basissprüngen. Beweglichkeits-, Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sind weitere wichtige Bestandteile des Kurses.
- Wer** Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren  
**Keine Vorkenntnisse notwendig**
- Wann** Jeweils an einem Donnerstag, 18.45 – 20.15 Uhr
- Daten** 12.01. / 19.01. / 26.01 / 09.02. / 16.02. / 09.03 / 16.03. / 23.03. / 30.03. / 20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05. / 25.05. / 01.06. / 08.06. / 15.06. / 22.06. / 29.06.

**Teilnahme nur möglich nach Voranmeldung!**

- Kosten** 480.— pro 15er Abo  
350.— pro 10er Abo  
190.— pro 5er Abo  
40.— pro Einzeltraining
- Ort** Halle Rosen 2, Rosenstrasse 21, 4410 Liestal



Mehr über uns und unsere Angebote unter  
[www.nkl-liestal.ch](http://www.nkl-liestal.ch)

Wir sind auch telefonisch erreichbar unter  
**061 599 25 67** oder per E-Mail unter  
[info@nkl-liestal.ch](mailto:info@nkl-liestal.ch)



**SCAN ME!**