

# Tramp4Fit



@nkl\_liestal



@nkliiest



Nordwestschweizerisches  
Kunstturn- und Trampolinzentrum Liestal

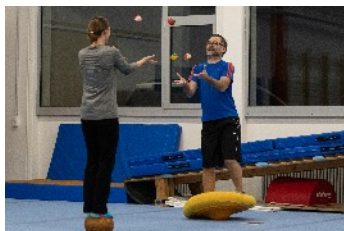
**NKL** - individuell gefördert zum Ziel

# 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** **08.01 / 15.01 / 22.01 / 29.01 / 12.02 / 05.03 / 12.03 / 19.03 / 16.04 / 23.04 / 30.04 / 07.05 / 21.05 / 28.05 / 04.06 / 11.06 / 18.06**

**Teilnahme nur möglich nach Voranmeldung!**

- Kosten** 530.— pro 15er Abo  
390.— pro 10er Abo  
210.— pro 5er Abo  
45.— 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!**