



**so.gsund**  
KANTON solothurn

### Kursdaten

Dienstagmittag von **12.00 - 13.00 Uhr**  
**26.02.2019 / 05.03.2019 / 12.03.2019**  
**19.03.2019 / 26.03.2019**

Garderoben & Duschen vorhanden,  
 inkl. **Shake** nach dem Workout & 10%  
 Rabatt bei Aboabschluss.

### Anmeldung

Der Kurs ist für alle Mitarbeitenden der  
 Kantonalen Verwaltung Solothurn.  
 Anmeldung (bis 1. Februar 2019) und  
 Fragen an Personalamt:  
**so.gsund@fd.so.ch** - Astrid Szélpal

## FitnessParcours

Komplettes Ganzkörper-Workout mit  
 diversen Geräten, Superbands, Lang-  
 und Kurzhanteln, Kettlebells, usw. in der  
 Gruppe bis 20 Teilnehmer.  
 Zusätzlich werden viele Übungen mit  
 dem eigenen Körpergewicht integriert,  
 damit Kraft, Koordination, Gleichgewicht,  
 Stabilität und Ausdauer gleichzeitig  
 trainiert werden.

Kursleitung: Fabio Volante/ Marc Imfeld