

Body Power mit Birgit Haunschmid

„Body Power“ ist ein Kurs, in dem wir unseren gesamten Körper kräftigen. Mit gezielten Übungen erlangt der Körper Stärke und Stabilität, welche er benötigt, um auch die schwierigen Dinge im Alltag mit Leichtigkeit zu bewältigen. Dieser Gruppenkurs zeigt Euch, wie viele Möglichkeiten es gibt ein Kraftausdauertraining, mit nur wenigen Hilfsmitteln, zu absolvieren und was in Euch steckt!

Kursdauer: jeweils am Donnerstag von
17. Sept. bis 19. Nov. 2020
19 bis 20 Uhr

Ort: Turnsaal Volksschule Ardagger Stift

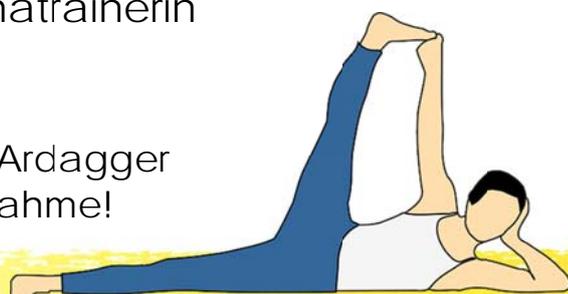
Kosten: 5er Block € 50,--, gesamter Kurs € 90,--

Anmeldung: unter T: 0660/416 48 13 oder praefit@gmx.at
Einstieg jederzeit möglich, begrenzte Teilnehmeranzahl

Mitzubringen: Trainingsmatte, Trinkflasche, Handtuch

Trainerin: **Birgit Haunschmid**, Dipl. Fitness- und Gesundheits-trainerin, Dipl. Wirbelsäulentrainerin sowie Dipl. Präventions- und Rehatrainerin

Die Gesunde Gemeinde Ardagger
freut sich auf Ihre Teilnahme!



www.noetutgut.at