



# 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

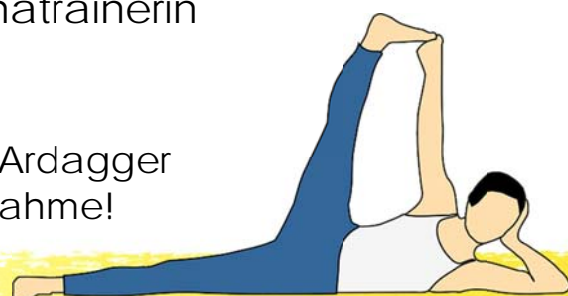
**Kosten:** 5er Block € 50,--, gesamter Kurs € 90,--

**Anmeldung:** unter T: 0660/416 48 13 oder [praefit@gmx.at](mailto: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](http://www.noetutgut.at)