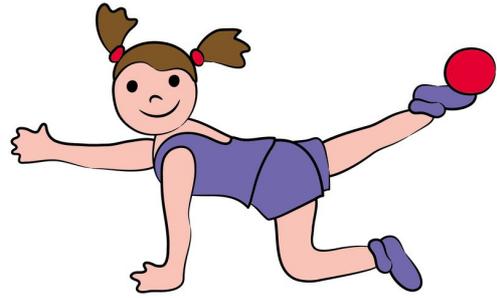


„Fit ohne Geräte“



präventives Fitnessstraining für einen gesunden Körper

Raus aus dem stressigen Berufsalltag und rein in ein **aktives Leben!** Mithilfe vom eigenen Körpergewicht und individuell gestalteten Koordinationsübungen, sowie funktionellem Training wird der ganze Körper gekräftigt und gestärkt um einen Ausgleich zu schaffen! Denn gezieltes Krafttraining ist ein wichtiger Faktor um **fit** und **aktiv** zu bleiben!

Der Kurs startet am **4.April.2019**, von **18:30-19:30** und findet 5x, immer am Donnerstag, **kostenlos** im Turnsaal der Volksschule Stift Ardagger statt.

Mitzubringen ist: Motivation und Freude an Bewegung

Um kurze Anmeldung per SMS oder Anruf würde ich bitten unter der Nummer:

0660/4164813

Ich freue mich auf Euch!

Birgit Haunschmid

Mein Name ist Birgit Haunschmid und mein Ziel ist es, ein
gesundes Körperbewusstsein mithilfe von Fitnessstraining
zu schaffen. Ich absolviere gerade die Ausbildung zum
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer und zum Präventions-
und Rehatrainer und will euch mit diesem Training
nahebringen, wie wichtig Bewegung und eine trainierte
Muskulatur im Alltag sind.