



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!

Kursdauer: jeweils am Dienstag von **7. Jänner bis 28. April 2020**, 19.30 bis 20.30 Uhr

Ort: Turnsaal der Volksschule Ardagger Stift

Kosten: 5er Block € 50,--, 10er Block € 100,--, Einzelstunde € 11,--

Anmeldung: bis 5. Jänner 2020 unter T: 0660/416 48 13
Einstieg jederzeit möglich, begrenzte Teilnehmeranzahl

Mitzubringen: Trainingsmatte, Turnschuhe, Handtuch, Trinkflasche

Trainerin: **Birgit Haunschmid**, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin sowie Dipl. Präventions- und Rehatrainerin

Die Gesunde Gemeinde Ardagger
freut sich auf Ihre Teilnahme!



www.noetutgut.at