



Outdoor Bodyweight Training mit Birgit Haunschmid

Sie wollen im Sommer einen Sportkurs besuchen und dabei trotzdem frische Luft und Sonne tanken? Gemeinsam wird das Fitnesslevel von Mal zu Mal gesteigert und das ganz ohne Geräte. Und wie? Indem verschiedenste Arten von Krafttraining in das Training integriert und so der Körper rundherum gekräftigt und stabilisiert wird. Dann schauen Sie doch einfach mal vorbei und überzeugen Sie sich selbst vom Training mit Birgit Haunschmid!



Kursdauer: jeweils am Donnerstag von **10. Juni bis 29. Juli 2021**
19 bis 20 Uhr

Ort: Fußballanlage hinter der Mittelschule Ardagger

Kosten: € 60,--

Anmeldung: bis 7. Juni 2021 unter T: 0660/416 48 13
begrenzte Teilnehmeranzahl

Mitzubringen: Trainingsmatte, Trinkflasche, Handtuch & viel Motivation

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

Die Gesunde Gemeinde Ardagger
freut sich auf Ihre Teilnahme!



www.noetutgut.at