



Zirkeltraining mit Birgit Haunschmid

Zirkeltraining ist ein intensives Training welches die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordinationsfähigkeit verbessert, während alle großen Muskelgruppen trainiert werden. Es ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, da hier wunderbare Reize für den ganzen Körper gesetzt werden. Wir machen bei dem Training nur kurze Pausen und intensive Frequenzen damit es richtig schweißtreibend und die Fettverbrennung angekurbelt wird.



- Kursdauer:** jeden 1. Samstag im Monat, Start mit Oktober von 9 bis 10 Uhr
- Ort:** Turnsaal der Mittelschule Ardagger
- Kosten:** € 9,-- pro Einheit
- Anmeldung:** unter T: 0660/416 48 13 oder M: praefit@gmx.at
(Anmeldung für jede Einheit notwendig)
- Trainerin:** **Birgit Haunschmid**, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin sowie Dipl. Präventions- und Rehatrainerin

Die Gesunde Gemeinde Ardagger
freut sich auf Ihre Teilnahme!

