



Outdoor Bodyweight Training

Sie wollen im Sommer einen Sportkurs besuchen und dabei trotzdem frische Luft und Sonne tanken? Dann ab auf den Kollmitzberg! 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. Sie glauben das nicht? Dann schauen Sie doch einfach mal vorbei und überzeugen Sie sich selbst vom Training mit Birgit Haunschmid!

Kursdauer: jeweils am Mittwoch von **8. Juli bis 26. August 2020**
19.30 bis 20.30 Uhr

Ort: Fußballplatz in der Holzhausensiedlung
in Kollmitzberg

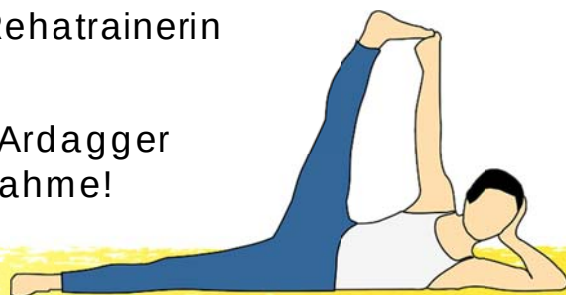
Kosten: 4er Block € 40,--, gesamter Kurs € 65,--

Anmeldung: bis 3. Juli 2020 unter T: 0660/416 48 13
Einstieg jederzeit möglich, 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