



Aerobic-Therabandkurs

Ein tolles, kombiniertes Training mit Schwerpunkt Ausdauer und sanftem Kraftraining, bei dem ein intensiver Muskelaufbau im ganzen Bewegungsapparat und der Spaßfaktor nicht zu kurz kommen. Besonderes Augenmerk wird auch auf die richtige Entlastung der Wirbelsäule und des ganzen Bewegungsapparates gelegt.

Dauer: 50 Minuten pro Einheit

Ort: Blindenmarkt **Volksschul-Turnsaal**,
Lindenstraße 18

Wann: Montags ab **23.1.2023, 19:10 bis 20:00 Uhr**

Preis: **10 Einheiten € 62**, bereits gefördert durch die „Gesunde Kleinregion Donau-Ybbsfeld“

TeilnehmerInnen aus Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Mitzubringen: abriebfeste Hallenschuhe, Matte, mittelstarkes Theraband (zB. nach Stärkegrad bei Bandagist Heindl oder im Sportfachgeschäft erhältlich).

Information und Anmeldung:

Gerlinde Redl, Dipl. Body-Vitaltrainerin

☎ **0676 / 517 95 35** bzw.

E-Mail: body.balance.redl@gmail.com

