



AEROBIC - Therabandkurs

mit Gerlinde Redl
(Dipl. Body-Vitaltrainerin)

... Spaßfaktor ...

... Ausdauer ...

... Muskelaufbau ...

Ein tolles, kombiniertes Training mit Schwerpunkt Ausdauer und sanftem Krafttraining, 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.

Mitzubringen: ein mittelstarkes nicht zu kurzes Theraband (optimal 180cm – 200cm)

Kursbeginn: Mittwoch 29.01.2025

Uhrzeit: 18:45 Uhr

Wo: Bewegungsraum (im UG des Georgsaal)

Preis: 90 EUR für 10 Einheiten je 50 min

ANMELDUNG bitte bei Gerlinde Redl – 0676 51 79 535

Deine Idee „Tut gut!“ Arbeitskreisleiterin: Lisi Kühhaas 0680/1404285

Regionale Gesundheitskoordinatorin: Karin Ebner 0660/2112253

Gesunde.gemeinde.stg@gmx.at, du findest uns auch auf Facebook und Instagram!