

„Body – Fit“ in den Herbst

Abwechslungsreiches Ganzkörper-Fitnesstraining zur Verbesserung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit mit dem Schwerpunkt „Spüre deinen Körper“.

Leitung: Physiotherapeutin Christina Harz

MOBILISIEREN & BEWEGLICHKEIT FÖRDERN
HALTUNG – STABILISIEREN- KRÄFTIGEN – DEHNEN ALLER MUSKELN

Ein Ganzkörpertraining ist ideal um eine Grundfitness herzustellen und damit „bleiben Sie in Bewegung“, auch im Alltag.

10 Einheiten, beginnend am Donnerstag, den 28. September 2023

jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr im Turnsaal der Volksschule Eben im Pongau.

Selbstbehalt EUR 40.

Ausrüstung: bequeme, sportliche Kleidung

Über eine zahlreiche Teilnahme würden wir uns freuen!

Anmeldungen unter: 0664 6450594 (Nina)

Euer Team von AVOS - Gesunde Gemeinde Eben!