

## „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

Dieses Ganzkörpertraining ist ideal, um eine Grundfitness herzustellen und um „in Bewegung“ zu bleiben - auch im Alltag!

**10 Einheiten, beginnend am Donnerstag, den 10. Oktober 2024**

jeweils von 18:30 bis 19:30 Uhr im Turnsaal der Volksschule Eben im Pongau.  
**ACHTUNG: in diesem Herbstsemester ausnahmsweise eine halbe Stunde früher!**

Selbstbehalt EUR 40.  
Mindestteilnehmeranzahl v. 15 Personen.  
Ausrüstung: bequeme, sportliche Kleidung

Über eine zahlreiche Teilnahme würden wir uns freuen!  
Anmeldungen unter: 0664 6450594 (Nina)  
*(nachmittags oder jederzeit per What's App oder SMS)*

Euer Team von AVOS - Gesunde Gemeinde Eben!