



GESUNDES
HAFNERBACH



Fitness Workout

Besiege den inneren Schweinehund!! Gemeinsam macht Sport mehr Spaß!
Jeder kann fit werden!

Egal wo du gerade stehst-ob du Anfänger bist oder Fortgeschrittener!
Du bist herzlich willkommen. Ich hole dich dort ab, wo du gerade stehst und
motiviere dich mit Freude und Spaß, dein Ziel zu erreichen.

Wir trainieren Kraft und Ausdauer mit Hilfe deines Körpergewichtes, bald
wirst du dich schon besser in Form fühlen.
Ich zeige dir verschiedene Grade einer Übung und du nimmst die Variation,
die deinem Fitnesslevel angepasst ist.

Also los, gehen wir es an! Melde dich an!

Ort: Pfarrheim Hafnerbach

Zeit: 17:30- 18:30 h, immer Montags, ab 12.09.2022

Preis: 10€ pro Einheit (keine Blöcke nur Einzeleinheiten, nur zahlen wenn
du teilnimmst!)

Mitzunehmen: Trinkflasche, Turn- od.- Yogamatte

Höchste Teilnehmerzahl: 12

Bitte um vorherige Anmeldung: Nina Sommer
Dipl. Fitness.- Gesundheitstrainerin
Hans- Reszel Gasse 2
3386 Hafnerbach
0676/ 9303394

