

Fit durch den Winter

Fitness- und Gesundheitstraining mit Köpfchen

Trainer: René Steininger

Termine: ab Do., 28.10.2021 wöchentlich

jeweils von 18:30 – 19:30 Uhr

Turnsaal St. Leonhard



Inhalt: Mein Gesundheitstraining beinhaltet ein Ganzkörper-Fitnesstraining für Kraft und Ausdauer. Zusätzlich werden Kinsport-Elemente für Koordination und Geist mit eingebaut. Das Training ist für Jung und Alt, weiblich und männlich geeignet.

Mitzubringen: Hallenschuhe, Trainingskleidung, Trinkflasche, Handtuch, Thera-Band wäre erwünscht

Kosten: € 50,00/Person für 8 Einheiten

Anmeldung: union-st.leonhard@gmx.at oder unter union-stleonhard.at

Info: René Steininger, 0664/5429851, renesteininger@gmx.at

Motto: Fit und gesund ohne Studio

Hinweis:

Die COVID-19 Regelungen sind ausnahmslos einzuhalten.