

Neu ab April 2023

**DU MÖCHTEST ETWAS FÜR DEINE GESUNDHEIT TUN?
DEINEN RÜCKEN STÄRKEN BZW. DEN KÖRPER FÜR
ALLTAG UND/ODER SPORT KRÄFTIGEN?**

DANN MELDE DICH AN:

Gesundheitsförderndes Krafttraining

Wo: DANUBIS TENNISCENTER MAUTHAUSEN
FITNESSRAUM IM 1. STOCK

Was: 8 TRAININGSTERMINE
1X PRO WOCHE ZU JE 50 MINUTEN

Kosten: 80 €

DEINE VORTEILE:

- **PROFESSIONELL GEFÜHRTES TRAINING**
- **GEMEINSAMES TRAINING IN DER GRUPPE**
- **TRAINING MIT / OHNE GERÄTE, INDIVIDUELL AUF DICH ABGESTIMMT**

- **Nach dem Gruppenblock gibt es die Möglichkeit eines Ab-
Abschlusses zum selbstständigen Training im Danubis
Fitnesscenter - erstes Monat GRATIS!**

FOLGENDE WOCHENTERMINE STEHEN IHNEN FÜR DAS KRAFTTRAINING ZUR VERFÜGUNG:

1. DIENSTAG - 18:30-19:30 UHR; START: 04.04.
2. MITTWOCH - 08:30-09:30 UHR; START: 12.04.
3. FREITAG - 12:00-13:00 UHR; START: 14.04.
4. SAMSTAG - 11:00-12:00 UHR; START: 15.04.

Das Training ist für JEDEN geeignet von Anfänger bis (Hobby-) Sportler.

Anmeldung telefonisch bei Annika Wagner unter 0699 179 502 73.

Der Kurs findet ab mindestens sechs Anmeldungen statt.

Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme!

Michaela Ebner-Vögerl und Annika Wagner

