



Workshop „Fit in den Sommer“

- Funktionelle Übungen mit Körpergewicht und Kleingeräten
 - Kräftigung der Muskulatur (Rücken, Rumpf, Beine & Arme)
 - Förderung von Gleichgewicht und Koordination
 - Zur optimalen Vorbereitung für den Sommer/für Sommersportarten
-
- **Datum & Uhrzeit:**
jeden Mittwoch, ab 5.4.23 bis 31.5.23 (9 Einheiten), 19:30 – 20:30
 - **Ort:** Turnsaal der NMS Frankenmarkt
 - **Trainer:** Peter Stüger, MSc
(Sportwissenschaftler & med. Trainingstherapeut)

Kosten: 85€ für 9 x 60 Min

Weitere Infos & Anmeldung unter

0677/644568 97

(auch per WhatsApp möglich)

www.koerperwerkstatt-frankenmarkt.at

Hinweis: Gruppe kommt ab 15 Personen zustande!