



Workshop „Fit in den Sommer“

- Funktionelle Übungen mit Körpergewicht und Kleingeräten
- Kräftigung der Muskulatur
- Förderung von Gleichgewicht, Koordination & Ausdauer
- Zur optimalen Vorbereitung für den Sommer/für Sommersportarten

- **Datum & Uhrzeit:**
jeden Mittwoch, ab 3.4.24 bis 29.5.24 (8 Einheiten), 19:00 – 20:00
- **Ort:** Turnsaal der NMS Frankenmarkt
 - **Trainer:** Peter Stüger, MSc
(Sportwissenschaftler & Trainingstherapeut)

Kosten: 90€ für 8 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!