

# GESUNDHEITSSPORT

GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

## BODY-FIT

„MACH MIT, BLEIB FIT!“

### Ganzkörperkräftigung für Jedermann

Keine Vorkenntnisse nötig, für jede Altersgruppe

#### Wann? Wie? Wo?

1

- jeden Freitag ab **06.03.2020 – 22.05.2020**  
⇒ **24.04.2020 + 01.05.2020 – kein Kurs!**
- Von **18:30 Uhr – 19:30 Uhr**
- Im Studio in der Sporthalle Kastl

2

#### Was erwartet mich?

- Übungen um körperliche Beschwerden vorzubeugen
- Übungen, die den ganzen Körper kräftigen und formen
- Förderung des allgemeinen Wohlbefindens

3

#### Was benötige ich dafür?

- Handtuch
- Sportkleidung
- Turnschuhe
- Trinken

4

#### Kosten

- Kursgebühren 120,00 EUR
- Kurs wird von den Krankenkasse bezuschusst



### Na, ist das Interesse geweckt?

Dann Melde dich bei mir!



*Dipl. Gesundheits- und Personaltrainer*  
*Lisa Sage*  
*Barbermühlweg 1*  
*84508 Burgkirchen*

08679 9148482 – 0171 1238090

[info@ergopraxis-berreiter.de](mailto:info@ergopraxis-berreiter.de) oder [info@tsv-kastl.de](mailto:info@tsv-kastl.de)