

GESUNDHEITSSPORT

GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

BODY-FIT

„MACH MIT, BLEIB FIT!“

Ganzkörperkräftigung für Jedermann

Keine Vorkenntnisse nötig, für jede Altersgruppe

1

Wann? Wie? Wo?

- jeden Freitag ab **13.09.2019 – 15.11.2019**
- 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 Berreiter
Barbermühlweg 1
84508 Burgkirchen*

08679 9148482 – 0171 1238090

info@ergopraxis-berreiter.de oder info@tsv-kastl.de