

# GESUNDHEITSSPORT

## GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

# BODY-FIT

„MACH MIT, BLEIB FIT!“

### Ganzkörperkräftigung für Jedermann

Keine Vorkenntnisse nötig, für jede Altersgruppe

1

#### Wann? Wie? Wo?

- jeden Freitag ab **05.04.2019 – 07.06.2019**
- 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

**Kostenlose Schnupperstunde**  
am **22.03.2019** um **18:30 Uhr**  
im Studio in der Sporthalle Kastl  
keine Voranmeldung nötig!

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

