



**GESUNDES
GASTERN** |



Fit mit Martina

- **Abwechslungsreiches Stundenprogramm zum Teil mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Kleingeräten (Kurzhandeln, Bällen, Stepper...)**

Ziel:

- Vermittlung von Spaß und Freude an der Bewegung, Motivation
- Dem Muskelschwund (1% jährlich) entgegenwirken
- Herz-/Kreislaufsystem und Immunsystem stärken
- Verletzungsprophylaxe
- Einen Ausgleich zum beruflichen Alltag schaffen



Wann & Wo:

Ab 6. September 2023, Mittwoch von 18.30 bis 19.30 Uhr

Im Turnsaal der Volksschule Gastern

Kosten für 10er Block: € 60,00

Die 10 Einheiten können bis Semesterende 31.01.2024 eingelöst werden

Bitte um Anmeldung telefonisch oder per What's App bei:



Martina Schwarz, Tel. 0676/7202029

(Staatlich geprüfte Übungsleiterin für Funktionelles Training, Fitnesstrainer B-Lizenz i.A., Trailrunningguide, Ernährungscoach)