



„Stärke deinen Körper: Kursvielfalt für jeden!“

Sei dabei!

Vielseitiges Ganzkörper- und Fitnessprogramm zur Steigerung der allgemeinen Gesundheit und Fitness. Unsere Einheiten setzen sich aus Mobilisations-, Stabilisations-, Kräftigungs-, sowie Gleichgewichts- und Koordinationskomponenten zusammen, um ein ganzheitliches Trainingserlebnis zu bieten.

Leitung: FIT- Instruktorin Maria Bonaccorso



Neu dabei oder noch unsicher? Ich lade dich herzlich ein, meine einzigartigen Kurse zu erleben! Die erste Einheit am Dienstag, den 2. April ist **GRATIS** – eine großartige Gelegenheit, mich kennenzulernen und selbst zu spüren, wie das vielseitige Ganzkörper- und Fitnessprogramm deine Gesundheit und Fitness bereichern kann.

9 Einheiten

Kursstart: am Dienstag, den 2. April 2024

Kosten: 80 € pro Person

Wann? & Wo?

Jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr

Im Turnsaal der Volksschule Filzmoos- Mützenhalle



Anmeldung unter der Nummer 0664/9742562!