



Gesundheitszentrum
STOCKERAU
Physiotherapie - Massage - Sport



7. April
bis
9. Juni
2021

Das Gesundheitszentrum Stockerau bietet **Outdoortraining auf höchstem Niveau** – mit Sportwissenschaftlern bzw. Physiotherapeuten werden Sie motiviert technisch richtig zu trainieren.

10 Wochen Krafttrainings-Kurs

mit dem eigenen Körpergewicht und/oder kleinen Hilfsmitteln

Ziele: Erlernen funktioneller Kräftigungsübungen, Muskelaufbau zum Schutz der Gelenke, Körpergewichtsregulation, Figurstraffung

Wo Baseballplatz Stockerau (Parkmöglichkeit - beim Eislaufplatz)

Wann immer Mittwochs, 18:00 Uhr, 7.4.2021 bis 9.6.2021, wöchentlich bei jedem Wetter

Dauer 50 min (inkl. Aufwärm-, Kräftigungs- und Abwärmteil)

Kosten € 110 für 10 Einheiten
Einstieg jederzeit möglich (aliquote Verrechnung)

**EINMAL SCHNUPPERN
KOSTENLOS!**

Anmeldung unter ms@gesz.at oder Tel.: 0650-560 60 78

Oder Abschnitt ausfüllen und in den Postkasten werfen:

SCHLAGER OG, Eduard-Rösch-Straße 35, 2000 Stockerau

Name: _____

Geb.-Datum: _____

Mailadresse: _____

Tel.: _____