

3.4.- 29.5.24

8 Einheiten

8 Wochen Training am Baseballplatz Stockerau

OUTDOOR TRAINING

Mach dich fit in netter Umgebung



Anmeldung

bitte per Mail an:

ms@gesz.at

mit Name, Geb.Datum,
Mailadresse und
Telefonnummer



Gesundheitszentrum
STOCKERAU
Physiotherapie - Massage - Sport



www.gesz.at

Geeignet für jung und alt - die Übungen sind von leicht bis schwer für jeden optimal skalierbar.

Angeleitet von Sportwissenschaftlern wird mit dem eigenen Körper und kleinen Hilfsmitteln Outdoor bei jedem Wetter trainiert.

Ziele: Stoffwechsellanregung, Muskelaufbau, Körpergewichtsregulation, Erlernen funktioneller Kräftigungsübungen

Kosten: € 120 für 8 Einheiten (1.Mai Pause)

Dauer: 50 min - immer Mittwochs ab 18:00 Uhr

Kontakt: Mag. Mario Schlager MA • 0650/560 60 78