



Fit in den Frühling Das Training für Körper und Geist

- Gezieltes Körpertraining für tiefliegende Muskelgruppen mit dem Schwingstab Flexi-Bar
- Muskelaufbau-Training mit Langhanteln
- Gezieltes Wirbelsäulentraining für Körper und Geist mit Pilates
- Stabilitätstraining für eine positive Körperhaltung
- Entspannungstraining für gezielten Stressabbau
- Faszien Training für das Bindegewebe, Entgiftung des Körpers und mehr Beweglichkeit
- Kursdauer: 10 Einheiten jeden Mittwoch bis 27.03.2019



**Kursbeginn ab Mittwoch 09.01.2019
um 19:15 Uhr im Turnsaal in Pusterwald**

mit Kursleiter Marco Wrabl (Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer)

Kursbeitrag:

Vereinsmitglieder: € 50,-

Nicht Mitglieder: € 70,-

Woche für Woche steigern wir uns auf gesunde Art und Weise, um somit mehr Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Ausdauer zu erreichen.

Alle sind herzlichst eingeladen.

Der Kurs wird langsam Woche für Woche gesteigert, sodass Anfänger wie auch Fortgeschrittene teilnehmen können.

Achtung! Das Training findet nicht jede Woche statt, bitte die Termine in den Kalender eintragen!!

Termine sind immer mittwochs:



im Jänner: 09.01. 16.01. 23.01. 30.01

im Februar: 13.02. 20.02. 27.02.

im März: 13.03. 20.03. 27.03.

Auf euer Kommen freut sich der USV-Pusterwald und Marco Wrabl

