



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
- Faszientraining für das Bindegewebe, Entgiftung des Körpers und mehr Beweglichkeit
- Kursdauer: 10 Einheiten jeden Mittwoch bis 25.3.



Kursbeginn Mittwoch 08.01.2020

um 19:15 Uhr im Turnsaal in Pusterwald

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

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

Es sind alle 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: 08.01., 15.01., 22.01., 29.01.
im Februar: 05.02., 12.02.
im März: 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.



Preis für alle 10 Einheiten: € 50,--

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

Bitte wenden!!!!





Fitnessraum

Jährlicher Fitnessraumbeitrag: € 50,- für USV-Mitglieder

€ 70,- für Nicht-Mitglieder

Um den Fitnessraum jederzeit benutzen zu können, werden Chips gegen eine Kautions von € 10,- von Gerald Mitterbacher (0681 81 42 10 49) ausgegeben. Die Fitnessraumbenutzung ist erst ab 16 Jahren gestattet.



Vorankündigung



Schneestockturnier am Sportplatz Pusterwald

18.01.2020

Bitte wenden!!!!

