



„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

8 Einheiten

Kursstart: am Donnerstag, den 3. Oktober 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!