



# Fit ohne Geräte

Präventives Fitnessstraining für einen gesunden Körper

Unter dem Motto "**Raus aus dem stressigen Berufsalltag – rein in ein aktives Leben**" werden wir ab Mitte September wieder ein Fitnessstraining anbieten. Mit Hilfe vom eigenen Körpergewicht und individuell gestalteten Koordinationsübungen sowie funktionellem Training wird der ganze Körper gekräftigt und gestärkt um einen Ausgleich zu schaffen.

Die Übungen werden auf die Kursteilnehmer abgestimmt und können Folgendes beinhalten:

*Rückenfit | Koordination und Gleichgewicht | Zirkeltraining | Ganzkörper gemischt | Training mit dem Stepbrett | Training mit Minibällen | uvm.*

**JETZT ANMELDEN**

**Kurstag:** jeweils am Dienstag ab 11. Jänner 2022, 19:30 Uhr (10 Einheiten)  
*(für Anfänger & Fortgeschrittene möglich, da die Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden können.)*

**Ort:** Turnsaal der Mittelschule Neustadtl

**Kurskosten:** pro Einheit € 9,00 *(der Kursbetrag ist bar zu bezahlen)*

**Anmeldung:** bis 08. Jänner 2022 über folgenden Link bzw. QR-Code:

[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=tuqVCuYPp0uHRaCQRIC-G7JJLd2tIjPftR9MI\\_eX\\_ztUN0IHSVFDUjhQUE04VkVVQzhGQIIMSkdHRy4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=tuqVCuYPp0uHRaCQRIC-G7JJLd2tIjPftR9MI_eX_ztUN0IHSVFDUjhQUE04VkVVQzhGQIIMSkdHRy4u)



*Eine elektronische Zusendung des Links ist möglich → bitte die Anfrage per Mail an [elisabeth.stelzener@eon.at](mailto:elisabeth.stelzener@eon.at)*

**Mitzubringen:** Trainingsmatte, Turnschuhe, Handtuch, Trinkflasche

**Trainerin:** Birgit Haunschmid  
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin, Dipl. Präventions- und Rehatrainerin, Dipl. Wirbelsäulentrainerin

**Wir freuen uns über zahlreiche KursteilnehmerInnen!**

