

FIT DURCH DEN WINTER

Euch erwartet ein Training gezielt auf den ganzen Bewegungsapparat ausgerichtet.

Durch Mobilisations- und Kräftigungsübungen lassen sich so Rücken- und Gelenkschmerzen vorbeugen und Verspannungen lösen. Zusätzlich wird das Herz-Kreislaufsystem durch die Workouts gestärkt.

Alle Neueinsteiger und langjährige Fitsportbegeisterte sind herzlich willkommen.

Ich freue mich auf viele motivierte Damen und Herren.

Katharina Hitzker
Physiotherapeutin



TERMINE

8 Einheiten, jeweils Donnerstag
11., 18. und 25. Jänner, 1., 8., 15. und 29. Februar, 7. März 2024
Von 18:00 bis 19:00 Uhr im Gymnastikraum im Uniongebäude

MITZUBRINGEN

Hallenschuhe, Trinkflasche, Gymnastikmatte

KOSTEN

€ 60,- für Union-Mitglieder bzw. € 72,- für Nicht-Mitglieder

ANMELDUNG BIS 31.12.2023 BEI

Sandra Walter (0664/64 15 863)

