

**Gesunde  
Gemeinde**



[www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at)

## WORKOUT-MIX

Ganzkörpertraining, es werden auch immer wieder Kleingeräte wie zB Hanteln oder Bänder eingesetzt. Trainiert wird so der ganze Körper.

Ziel: Optimierung der Figur, Steigerung der Kraft, Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness



**Beginn: Montag, 17. September 2018**

**um 19:30 Uhr im Turnsaal der VS St. Willibald**

**(10 Abende, jeweils montags)**

**Trainerin:** Daniela Lindner, Dipl. Body-Vitaltrainerin

**Preis:** 10 Abende EUR 65,-- oder

10er Block EUR 75,-- (gültig in allen Kursen von Daniela Lindner)



**Anmeldung bei Karin Schmidbauer Tel. 0650/2475113**