



4ever Fit

Fitness- und Mentaltraining



NÄCHSTER KURSSTART AM 15.03.2023

2 Trainerinnen, 4 verschiedene Kursprogramme im wöchentlichen Wechsel:

Schwungvolle Einheiten mit **Sylvia Gausterer**
www.sylviagausterer.at

- **smoveyAUSDAUER** - Trainingseinheit mit Koordinations- und Ausdauerübungen
- **smoveyPOWER** - Kräftigung mit smovey, Powerbands & Co.

Ruhige, entspannende Einheiten mit **Claudia Lackner**
www.fit4women.at

- **RückenFit & Stretch** - Training für einen gesunden und starken Rücken
- **Body & Soul** - Übungen und Inhalte aus dem Yoga, Pilates, RückenFit und progressiver Muskelentspannung.
Begleitet mit Aromaölen sowie Farb- und Lichtkonzepten.

Termine: Mittwochs 19:30 - 20:30 Uhr, ab 15.03.2023

Ort: Jugendsportzentrum TRES DORF
Korneuburger Straße 11

Preis: EUR 112,- für 8 Einheiten



Bitte bequeme Trainingskleidung und etwas zu trinken mitnehmen.
Trainingsmatten stehen im Jugendsportzentrum Tresdorf zur Verfügung.
Trainingschuhe (Hallenschuhe) sind für die Einheiten RückenFit & Stretch und Body & Soul nicht notwendig. Wer möchte, kann mit Socken trainieren.
Versäumte Einheiten können zu bestimmten Terminen nachgeholt werden!

Anmeldung erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl!

Sylvia Gausterer
Tel.: 0660 / 469 61 86 oder E-Mail: kontakt@sylviagausterer.at

GESUNDES
LEOBENDORF

