

KOSTENLOSES TRAINING

mit
DIPLOMIERTEN FITNESSSTRAINERINNEN
in
FAVORITNER AKTIV-PARKS

Jeden **Dienstag**, ab **15. Mai 2018 bis 31. Juli 2018**

- **09:30 bis 10:30 Uhr, Aktiv-Park Anningerweg**
- **11:00 bis 12:00 Uhr, Aktiv-Park Wasserspielplatz**

Profitieren Sie von der kostenlosen

- **Trainingsanleitung an den vorhandenen Fitnessgeräten**
Trainieren Sie mit dem eigenen Körpergewicht die wichtigsten Muskelgruppen!
- **Vorstellung weiterer Trainingsmethoden**
Lernen Sie mehr über Ausdauertraining, Pilates, Yoga, Bodywork, Rückentraining etc.!
- **Vermittlung verschiedener Entspannungstechniken**
Entdecken Sie Qi Gong, Autogenes Training etc. für sich!

>> unverbindlich, ohne Anmeldung
>> bei jedem Wetter
>> bequeme Kleidung, keine Ausrüstung notwendig

>> mit Musik
>> Trinkbrunnen vorhanden
>> Teilnahme ab 14 Jahren und auf eigenes Risiko

Kontakt:

Mag.^a Alexandra Ludwig

Diplomtrainerin

Tel.: 0650/221 50 89

E-Mail: florifit1210@gmail.com

Die Trainings werden im Auftrag der Wiener Gesundheitsförderung von Florifit durchgeführt.



GESUNDES FAVORITEN

WiG 

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

StoDt+Wien
Wien ist anders.