

Functional Training mit Kettle-Bells

25. September 2019, 16:30 bzw. 18:30 Uhr

Öko-Mittelschule Pöchlarn
3380 Pöchlarn, Nibelungenstraße 5



Workshop mit Johannes Blauensteiner, staatl. gepr. Diplomtrainer und Sporttherapeut

- » Stärkung und Stabilisation des Bewegungsapparates
- » Übungen mit Kettle-Bells kennen lernen
- » Erhöhung der Alltagsfitness

Kurs für Gemütliche: Beginn: 16:30 Uhr
Kurs für Sportlichere: Beginn: 18:30 Uhr

BITTE IN TURNBEKLEIDUNG UND SCHUHEN MIT HELLER SOHLE,
EINER MATTE UND EINEM HANDTUCH KOMMEN!

Kostenlose Teilnahme! Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung unter www.noegkk.at/gesundbleiben
oder unter Tel.: 050 899-1254 bzw. per Mail an
poechlarn@noegkk.at



NOGKK

NÖ Gebietskrankenkasse
Wir **vorsorgen** Sie!