



Die Gemeinde Hohenthurn lädt ein zum:

INDOOR-TRAINING

MOVE YOUR BODY - FIT FOR FUN!

Das beliebte Indoortraining startet wieder!

Dipl. Gesundheits- und Wellnesstrainer Alexander Galsterer und **Dipl. Gesundheits- und Wellnesstrainerin Marina Kazianka** bemühen sich um eure Fitness, und freuen sich schon darauf wieder gemeinsam mit euch durchzustarten!

Kursbeginn: Dienstag, 04. Oktober 2022

- Kurstage:** Dienstag und Donnerstag
jeweils 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr
- Kursort:** Turnsaal VS Hohenthurn
- Programm:** Training mit Therabändern
Wirbelsäulentraining (Rücken-Fit)
Übungen mit dem PEZI-Ball
Ganzkörperkräftigung mit dem GYM-Stick
MFT-Training (für Stabilität, Koordination, Kräftigung...)
Yoga
Tae Bo Aerobic
Kräftigung der Tiefenmuskulatur durch FLEXI-Bar
Circle-Training
u.v.m. ...



Kosten Fitness-Pass: € 100,- pro Person (umfasst 10 Einheiten, gültig für 2 Monate ab Ausstellungsdatum)

Kosten Fitness-Abo: € 200,- pro Person (gilt für die gesamte Winter-saison von Oktober 2022 bis März 2023)

Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 15 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen (Besitz eines Abo's) gratis mittunren.

Auf eure Teilnahme freuen sich:

Der Bürgermeister



Michael Schnabl

Die Obfrau des
Familien- und Umweltausschusses

Annette Koller *eh.*