



"Bewegt und fit"

"Bewegt und fit"

Mit Bewegung, Kräftigung und Schwung in den Herbst

Bewegung gehört zu einem rundum gesunden Lebensstil dazu, aber alleine fällt es schwer sich aufzuraffen?

In der Gruppe macht es mehr Spaß mit Musik und Gleichgesinnten in Schwung zu bleiben. Unsere erfahrene Trainerin gibt Anleitungen für gezielte Bewegungsübungen zur Kräftigung und Ausdauer damit das Abnehmen und Gewicht halten leichter fällt.

Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitnehmen!

Leiterin: Milena Nikolic, Bewegungstrainerin ASKÖ WAT Wien
Beginn: Dienstag, 3. Oktober 2017, 17:15-18:15 Uhr
Ort: FEM Süd
Beitrag: € 96,-/12 mal
Anmeldung: telefonische Anmeldung unter 60 191/5201

Dieser Kurs kann mit der Gruppe „Wohlfühlen in meiner Haut“ zum Spezialpreis von € 163,- statt € 192,- kombiniert werden!