

## „Body – Fit“ in den Frühling

---

Abwechslungsreiches Ganzkörper-Fitnesstraining zur Verbesserung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit mit dem Schwerpunkt: „Spüre deinen Körper“.

Leitung: Physiotherapeutin Christina Harz

MOBILISIEREN & BEWEGLICHKEIT FÖRDERN  
HALTUNG – STABILISIEREN – KRÄFTIGEN – DEHNEN ALLER MUSKELN

Dieses Ganzkörpertraining ist ideal, um eine Grundfitness herzustellen und um „in Bewegung“ zu bleiben - auch im Alltag!

**10 Einheiten, beginnend am Donnerstag, 20. März 2025**

jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr im Turnsaal Eben im Pongau.

Selbstbehalt EUR 40.

Ausrüstung: bequeme, sportliche Kleidung

Über eine zahlreiche Teilnahme würden wir uns freuen!

Anmeldungen unter: 0664 6450594 (Nina)  
(*nachmittags oder jederzeit per What's App oder SMS*)

Euer Team von AVOS - Gesunde Gemeinde Eben!