

VITAL-TRAINING KURS

SO WURDEN SIE NOCH NIE BEWEGT.



Starten Sie kräftig in den Frühling!

Mit abwechslungsreichem **Ganzkörpertraining** –geleitet von unseren professionellen Trainern.

10 TERMINE	wöchentlich
Start (erste Einheit): Donnerstag, 22.3.2018	18–19 Uhr



Ausrüstung: Gemütliches Sportgewand –sämtliche Trainingsutensilien werden nur Verfügung gestellt

Kosten (10 EH): 120€

Anmeldung: Mag. Jillich (0664 83 15 450) oder office@innovit.at

Wo: Schwarzl Klinik, Hauptstraße 140, A-8301 Laßnitzhöhe
Eingang Untergeschoss oder über Parkplatz beim Hubschrauberlandeplatz

Inhalt: Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Übungen, welche für jede Leistungsstufe angepasst werden können. Es kommen dabei neben dem eigenen Körpergewicht auch elastische Bänder, Gymnastikbälle sowie „Slings“ (siehe Foto) zum Einsatz. Ziele sind die Kräftigung der Muskulatur, die Verbesserung der Koordination & die Anregung der Fettverbrennung.

innoVIT-health solutions auf gutgemacht.at



innoVIT - health solutions

Hauptstraße 140 | A-8301 Laßnitzhöhe

Tel: +43 (0) 664 83 15 444

office@innovit.at

www.innovit.at

*Das Einlösen des Bildungsschecks bleibt Neukunden vorbehalten. Rabatte und Aktionen sind nicht miteinander kombinierbar.