



## **funktionelles Ganzkörpertraining als Basis für alle Sportarten nutzen und um Alltagstätigkeiten zu erleichtern!**

Körperliche Aktivität dient als Gesundheitsprävention! Durch das funktionelle Ganzkörpertraining steigern Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden und verbessern Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit!

Kursinhalte unter sportwissenschaftlicher Leitung von  
Anna Hagara:

- Stabilisation & Kräftigung
- Ganzkörperbeweglichkeit
- Koordination & Balance
- Anregung des Herz-Kreislauf-Systems

### **funktionelles Ganzkörpertraining Kurs C**

Zeitraum: 25.02. – 28.04.2020

jeden Dienstag von 16:30 – 17:30 Uhr

Am Golfplatz 1, 4864 Attersee (Änderungen sind vorbehalten)

10 Einheiten á 60 min.

Preis: € 149 / Person - Sonderpreis für Paare: € 260

**AKTION** bei der Teilnahme an 2 ausgeschriebenen Kursen erhalten Sie 50% Rabatt auf den kostengünstigeren Kurs

Teilnehmer: min. 6 – max. 8

Anmeldungen bis Dienstag, 04. Februar 2020

Sie erhalten auch gerne genauere Informationen:

Anna Hagara, MSc



[anna.hagara@golf-fitness.at](mailto:anna.hagara@golf-fitness.at)



+43 676 3720732