WWW.BEWEGT-IM-PARK.AT

BEWEGT IM PARK

Das kostenlose Bewegungs-programm ohne Anmeldung von Juni bis September 2020

Die Teilnahme an den Bewegungseinheiten erfolgt freiwillig und auf eigene Gefahr.

Spielplatz VS Niederwölz

Niederwölz 81, 8831 Niederwölz
(Spielplatz vor Mehrzweckhalle)

Ganzkörper-Workout für Einsteiger — **Freitags, 17:00–18:00**
03.07. bis 04.09.2020
Kursleitung: Celine Feichtner

Ganzkörper-Workout für Fortgeschrittene — **Freitags, 18:00–19:00**
03.07. bis 04.09.2020
Kursleitung: Celine Feichtner

Finanziert von:
Dachverband der Österreichischen Sozialversicherungen
Bundesministerium Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport

In Kooperation mit:
Österreichische Gesundheitskasse
SVS
bvaeb
ASKÖ
ASVÖ Allgemeiner Sportverband Österreichs
SPORT union

REGIOMOTION

Kosten- & anmeldefreies Sommerprogramm von regioMOTION

Die folgenden Kurse finden von Freitag, 03. Juli bis Freitag, 04. September 2020 (insgesamt 10 Einheiten) am Spielplatz der Veranstaltungshalle Niederwölz statt.

Ohne Anmeldung, einfach dabei sein!

GANZKÖRPERWORKOUT für Einsteiger

Freitag 17:00 – 18:00 Uhr

mit ÜbungsleiterIn Celine

GANZKÖRPERWORKOUT für Fortgeschrittene

Freitag 18:00 - 19:00 Uhr

Benötigt wird ein Getränk, ein Handtuch und ggf. eine Gymnastikmatte.

Das Ganzkörper-Workout ist ein Training zur Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination und ist für JEDEN geeignet der seinen Körper ganzheitlich trainieren und seine Gesundheit präventiv stärken möchte. Dabei werden nach einem leichten Aufwärmprogramm alle wichtigen Muskeln des Körpers in Form eines Zirkeltrainings, kurzen Cardioeinheiten und Kräftigungsübungen trainiert. Zur Kräftigung der Muskulatur kommen kleine Zusatzgeräte und das eigene Körpergewicht zum Einsatz. Geeignet ist das Ganzkörperworkout für alle, die sich im Freien auspowern möchten, egal ob jung oder alt.

Bei Fragen & weiteren Details zu den Kursen:
Celine Feichtner
+43 699 10766787

Das regioMOTION-Team freut sich auf Eure Teilnahme!