







BODYFIT

Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Stabilität und
Beweglichkeit

- ▶ Kräftigung des gesamten Körpers
- ▶ Mix aus Kraft und Ausdauer
- ▶ Stabilität und Koordination
- ▶ Für alle Levels



April + Mai + Juni

-  Wann: Dienstag, 15:45 - 16:45 (ab 07.04., Feiertage ausgenommen)
-  Wo: Turnsaal der Gesundheits- und Krankenpflegeschule
-  Kosten: € 30,00
-  Anmeldung: persönlich in der örtlichen Personalvertretung
Achtung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!