



Body Fit

- Kräftigung des gesamten Körpers
- Mix aus Kraft- und Ausdauertraining
- Erlernen von Grundübungen
- Stabilitätsübungen
- Partnerübungen
- Mit Widerstandsbändern



Wann? Ab 06.01. – 31.03.2026 **jeden Dienstag von 15:45 – 16:45
(ausgenommen feiertags)**

Wo? Turnsaal der Schule

Kosten? € 30,-- (Bezahlung per Überweisung an den Trainer)

Anmeldung: persönlich in der örtlichen Personalvertretung

Achtung:
Begrenzte Teilnehmer*innenanzahl!

E: office@mobilestraining.com
Tel.: +43 699 171 965 83