

# 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](mailto:office@mobilestraining.com)  
Tel.: +43 699 171 965 83