

Monika ZENGERER
Diplom-Fitnessstrainerin (WIFI)
bodyART-Instruktor
deepWORK-Instruktor
Nordic-Walking-Trainerin
Personal-Trainerin
www.FITisHIP.at
mailto: info@FITisHIP.at
Tel: 0699/1278 4252



bodyART

- WAS** ☯ funktionelles Ganzkörpertraining für jedermann/jederfrau entwickelt aus der Physiotherapie
- ZIEL** ☯ Aufbau von Kraft und Stabilität
☯ Koordination und Beweglichkeit fördern
☯ Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit im Alltag
☯ Ausgewogenes Training für Personen mit alltäglichen Rückenproblemen („angelernte“ Haltungsfehler, Spannungskopfschmerz,...)
- WER** ☯ jeder, der gerne etwas für seine Gesundheit machen möchte

Rohrbach:

ab Donnerstag 24. März 2016
18.30 bis 19.30 Uhr
je nach Teilnehmerzahl optional 2. Kurs von
19.45 bis 20.45 Uhr
ehem. Gemeindehaus, kl. Saal

Einstieg und Schnuppern jederzeit möglich!!

Anmeldung unter www.info@FITisHIP.at oder Tel: 0699/1278 4252

Preis: 7 Einheiten um 60,-- Euro

Was sie brauchen: 1 Matte, Sportkleidung

*„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern“*

(Sebastian Kneipp, deutscher Pfarrer und Hydrotherapeut, 1821-1897)