



- WAS** ☯ funktionelles Ganzkörpertraining
- ZIEL** ☯ Aufbau von Kraft und Stabilität
- ☯ Koordination und Beweglichkeit
- ☯ Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit im Alltag
- ☯ gezielte Hilfe bei Rückenbeschwerden

**ROHRBACH** jeden Donnerstag ab 12. Jänner 2017

1. KURS: 18.30 bis 19.30 Uhr

2. KURS: 19.45 bis 20.45 Uhr

Kl. Saal, ehem. Gemeindeamt Rohrbach (Rohrbacherhof)

Preis: 8 Einheiten/ 70,-- Euro



## deepWORK- Training

### Das Fatburner Training

- ☯ Kraftsteigerung
- ☯ Leistungssteigerung des Herz-Kreislauf-Systems
- ☯ Steigerung der körperlichen Belastungstoleranz
- ☯ Verbesserte Laktat-Toleranzschwelle
- ☯ Perfektes Training für Fussballer, Kraftsportler, usw.



**ROHRBACH** jeden Dienstag, ab 10. Jänner 2017, 19.00 Uhr

Anmeldung unter [www.info@FITisHIP.at](http://www.info@FITisHIP.at) oder Tel: 0699/1278 4252

**Preis:** 10 er Block um 80,-- Euro

**Einstieg und Schnuppern jederzeit möglich!**