



**GESUNDES
NEUMARKT
AN DER YBBS**



HERZLICHE EINLADUNG



Zirkeltraining



in der Halle mit Physiotherapeutin Isabella Wagner

20.3. Kennenlertraining

27.3. **3.4.** **10.4.** **24.4.** **8.5.**

15.5. **22.5.** **5.6.** **12.6.** **19.6.**

**Mittwochs von
18:30-19:30 Uhr**

Zirkeltraining ist eine effiziente Kombination aus Kraftaufbau und Fettverbrennung. Es eignet sich am besten für Fortgeschrittene, die bereits eine gute Technik mit einer Vielzahl von Übungen und ein Grundniveau an Kraft und Fitness erreicht haben. Natürlich ist jeder eingeladen, das Zirkeltraining auszuprobieren, da alle Übungen immer vorher erklärt und kontrolliert werden. Es wird mit dem körpereigenen Gewicht sowie mit den verschiedensten Materialien trainiert, wie Langhantel, Loops, Sprungseilen, Kettlebell,...

Kosten: 72 Euro für 1 Kennenlertraining plus 10 Einheiten - gefördert durch die Gesunde Gemeinde Neumarkt (120 Euro). Maximale Teilnehmeranzahl 15 Personen.

Anmeldung & Info unter der Nummer: 0650 34 47 699



gesundegemeinde.neumarkt

Weitere Information bei Michaela Jelinek, 0676 54 41 574
oder via Facebook-Messenger (gesundegemeinde.neumarkt)