



GANZKÖRPER-TRAINING

im Turnsaal Altenfelden

Beginn: 22.09.2026, jeweils Dienstag

Ende: 27.10.2026

Uhrzeit: 1. Einheit: 18.00 – 19.00
2. Einheit: 19:15 – 20:15

Teilnehmer: maximal 25 Personen/Einheit

Abwechslungsreiches Workout für die Erhaltung der Beweglichkeit. Die Einheiten umfassen klassische Kräftigungsübungen sowie Übungen aus Aerobic, Pilates, Yoga, Faszien-Yoga, Stretching und vieles mehr.

Außerdem verwenden wir verschiedene Materialien wie Therabänder, Pilatesbälle, Pezzibälle, smovey-Ringe.

Leitung: Romana Pühringer

Telefonnummer: 0664 23 75 300

Kursgebühr: € 42,-- (für 6 Einheiten)



Sportunion Altenfelden
Bruckmüller Hubert