



Arbeitskreis Soziale Ortsentwicklung
„Gesunde Gemeinde“ Rottenbach
Arbeitskreisleiterin:
Sabine Groissböck



Fit & stark in den Herbst

Komm und mach mit bei einem abwechslungsreichen
Ganzkörpertraining.

Mit gezielten **Kräftigungsübungen** werden bestimmte Muskelgruppen wie zB **Bauch, Beine** und **Po** in Form gebracht. Neben dem eigenen Körpergewicht werden auch Kleingeräte wie Gymnastikbälle, Hanteln etc. eingesetzt.

Du fühlst dich schon nach wenigen Einheiten richtig fit!

Auch für Anfänger geeignet.

Termin: immer **MONTAG**, 18:30 – 19:30 Uhr
ab **22. September**
2025 (10 Einheiten)

Ort: Turnsaal der VS Rottenbach

Preis: € 85,--

Trainerin: Lilli Dobler (Dipl.-Body-Vitaltrainerin)

Weitere Informationen bzw. Anmeldung unter
Tel. +43 650/3553989
(Lilli Dobler)

