

# FIT durch den SOMMER



- Muskeln aufbauen
- Kondition steigern
- Den Körper formen

## BODYWORK

**Full-Body-Workout** - effektives, funktionelles Ganzkörpertraining mit Aerobic-Schrittelementen, Handgeräten und Musik.

**Wöchentlich mit Tanja**  
**ab 17.6.2019, 19:30 Uhr, HAK Laa,**  
**erste Stunde GRATIS zum Schnuppern!**  
Keine Voranmeldung erforderlich!  
Kursbeitrag á 11 Einheiten 50,-- EUR

## Reaktiv Mix



**Walkingeinheiten** kombiniert mit **Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining**

**Wöchentlich mit Tanja**  
**ab 4.6.2019, 19:00 Uhr,**  
**Treffpunkt Mühle – Eingang Schubertpark**  
Keine Voranmeldung erforderlich!  
Keine Kursgebühren! Einfach mitmachen!

## JUMPING<sup>®</sup> FITNESS

Stärkt alle Körperpartien. Gleichzeitig verbessern die dynamischen Übungen deine **Ausdauer** und **beugen Rückenproblemen vor**.

**Wöchentlich mit Tanja und Beate**  
**ab 13.6.2019, 19:00 Uhr, HAK Laa**  
**erste Stunde GRATIS zum Schnuppern!**  
Für Fixplatzreservierung Anmeldung erforderlich!  
Kursbeitrag á 11 Einheiten 70,-- EUR

**Wir freuen uns auf einen heißen Sommer!!!**

**Tanja und Beate**

Bei Fragen:

e-mail: [fitnessclublandumlaa@sportunion.at](mailto:fitnessclublandumlaa@sportunion.at)

Beate Schütz: 0676/5381578

[www.fitnessclublandumlaa.sportunion.at](http://www.fitnessclublandumlaa.sportunion.at)

