

KOSTENLOSES EINFÜHRUNGSTRAINING FITNESSPARCOURS



Fitnessparcours Aholming

Sportplatzstraße 25, 94527 Aholming

Montag, 23.05. von 16:00-17:00 Uhr

Bewegung macht Freude und tut gut – im Freien erst recht.

Das können Sie in den vielen Mehrgenerationenparcours erleben, die es im ganzen Landkreis gibt. Die Bewegungsparks liegen an den schönsten Flecken und sind quasi kostenlose Fitness-Studios für Jung & Alt.

An innovativen Geräten können Sie Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Ausdauer trainieren – hangeln, kraxeln, balancieren und Neues ausprobieren.

Die Stationen sind selbsterklärend und gut beschildert. Und doch macht es noch mehr Spaß, wenn man weiß, wie abwechslungsreich man die Geräte nutzen kann.

In **kostenlosen** Einweisungstrainings für Laien und Profis erfahren Sie, wie Sie gezielt nach Ihren eigenen Bedürfnissen trainieren und Ihr Übungsrepertoire erweitern können. Außerdem bekommen Sie Tipps dafür, wie Sie eine Gruppe betreuen und optimale Trainingseinheiten gestalten.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



www.sportregion-deggendorf.de

Das Angebot ist kostenlos.
Mindestteilnehmerzahl: 8
Anmeldefrist 3 Tage vorher.

**Anmeldung über die Gemeinde
Aholming bei Frau Mittermeier**

Tel: 09938/9505-14

Email: anja.mittermeier@gemeinde-aholming.de