



Special Kurs GROSSOLBERSDORF

**Intensives 90-minütiges Training aus
verschiedenen Kursinhalten für viel
Abwechslung.**

Ziele des Kurses

- Mobilisation der Gelenke + WS
- Verbesserung der Kraft
- Steigerung der Kondition/ Koordination
- Förderung der Ganzkörperstabilität

- **letzter Kurs 2026**
- **Dauer: 90 Minuten**
- **Privatzahlung: 7€ Kursgebühr**
- **Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen sowie etwas zu trinken!**
- **Turnhalle Großolbersdorf**



**31.AUGUST 2026
UM 19.30 UHR**

ANMELDUNG AB SOFORT UNTER:

AKTIV MIT JULIA
Julia Voigt



015207957976



AKTIVMITJULIA@ICLOUD.COM

