Österreichische Gesundheitskasse

Cardio am Stand!
Es muss nicht immer Laufen sein!

Workshop zum Thema Bewegung

Am
12.02.2020
Beginn: 16.30 bzw. 18.30 Uhr
Kunsthaus
Wiener Straße 2
3580 Horn

Trainerin: Tanja Hasendorfer (Dipl. Trainingswissenschafterin)

- Positive Effekte von Ausdauertraining kennen lernen
- Ausdauer mit Übungen im Stehen trainieren (z. B. Kniehebelauf)
- Bitte in Turnkleidung, mit Schuhen mit heller Sohle und einem Handtuch kommen!

Begrenzte Teilnehmerzahl!
Anmeldung erforderlich unter www.gesundheitskasse.at oder Tel. 05 0766-120854 bzw. per Mail an horn@oegk.at.

Weil es um meine Gesundheit geht:
www.gesundheitskasse.at