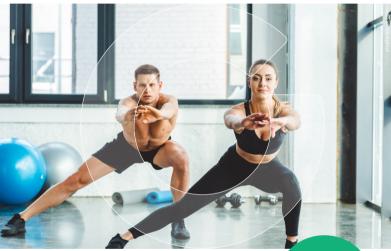


## Cardio am Stand! Es muss nicht immer Laufen sein!



## Workshop zum Thema Bewegung

## 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.

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

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