



## Gesund und fit durch den Herbst

In einer 60minütigen individuellen Trainingseinheit werden hauptsächlich Beine-/ Arme-/ Bauch-/ Rücken-/ und die Gesäß-/ Muskulatur gestärkt.

Nicht nur die Kräftigung der körpereigenen Muskulatur wird verbessert, sondern auch die koordinativen Fähigkeiten, Ausdauer und Stabilität.

Durch ein regelmäßiges Training werden Bewegungen aus dem alltäglichen Leben – wie Beugen, Heben, Drehen, Drücken - erleichtert und eine Verletzungswahrscheinlichkeit minimiert.

Unsere Trainingseinheit eignet sich für „jede Altersklasse“ und findet gemeinsam in der Gruppe statt.

Durch die gegenseitige Motivation ist ein hoher Spaßfaktor garantiert 😊

Interesse? Komm zu einer Schnupperstunde

Wo: Volksschule – 2331 Vösendorf, Kirchenplatz 2 / im großen Turnsaal

Wann: Montag von 18:00 bis 19:00 Uhr

Voranmeldung unter: [whc.voesendorf@gmx.at](mailto:whc.voesendorf@gmx.at)



Mit sportlichen Grüßen  
euer

**whc x-sport vösendorf**