

Gesund und fit durch den Herbst

Der Verein **whc-x-sport** vösendorf bietet seit Anfang Oktober ein Gruppentraining „**Gesund und fit**“ in Vösendorf an.



Der Fokus dieser Trainingseinheit ist „**Fit bleiben & Fit werden**“

Das abwechslungsreiche **Kraft-/Ausdauer Training** wird individuell und abwechslungsreich gestaltet – macht in der **Gruppe Spaß** – und man verlässt zwischenzeitlich seine **Komfort Zone**.

Das Training ist für „**Alle**“ geeignet.

Bewegung ist gesund und hält dich fit, daher komm auch Du zu uns.

Die erste **Schnupperstunde** ist **kostenfrei**.

Danach belaufen sich die Kosten € 7.-/ Trainingseinheit

Wann: jeden Montag von 18.00 - 19.00 Uhr

Wo: großer Turnsaal-VS Vösendorf

Was brauchst Du alles mit: **Turnmatte, Handtuch, Trinkflasche** und geeignetes **Trainingsgewand** und vor allem **Spaß an der Bewegung!**

Anmeldung bitte unter: whc.voensendorf@gmx.at.

