

# BEWEGT IM PARK

Der kostenlose Bewegungskurs im Freien

## DETAILLIERTES PROGRAMM

16.06.2021

Functional Fitness

23.06.2021

Bewegter Rücken

30.06.2021

Motorikzirkel

**Achtung: Standort Motorikpark!**

07.07.2021

Bodyworkout

14.07.2021

Ganzkörpertraining

21.07.2021

Functional Fitness

28.07.2021

Koordination, Motorik/Psychomotorik

04.08.2021

Bodyworkout

11.08.2021

Dynamik trifft auf Isometrie

**Achtung: Standort Motorikpark!**

18.08.2021

Bodyworkout

25.08.2021

Rückenfit

01.09.2021

Functional Fitness



## Funktionelles Ganzkörpertraining Kraft, Koordination & Motorik für den Alltag

von 16.06. bis 01.09.2021

Mittwoch - 18:30 bis 19:30 Uhr

Treffpunkt:

Wiese hinter Kantine bei Badeseesee II

Ein vielfältiges Bewegungsprogramm direkt an der frischen Luft für alle FeldkirchnerInnen von jung bis alt. Die Kurse sind kostenlos und werden von professionellen TrainerInnen geleitet. Die Teilnahme ist jederzeit und ohne Anmeldung möglich. Für alle Altersgruppen geeignet – egal ob du sportlich bist oder nicht.

Informationen unter 0650/3142142 *Bioactive*