

men@work

Männer Fit

Nach einer „Aufwärmphase“ werden diverse Ballspiele durchgeführt. Kraft Ausdauer sowie Koordination werden mit unterschiedlichen Programmen (Kraftzirkel, Musikgymnastik, Laufzirkel und Intervalltraining) trainiert. Zum Abschluss werden alle Muskelgruppen umfangreich gedehnt.

Ziel

Durch Bewegung wird der ganze Körper in Schwung gebracht und der Arbeitsalltag lässt sich somit leichter bewältigen.

Organisatorisches

Teilnehmerzahl:	20 Personen
Dauer:	Montag: 19:00 - 20:30 Uhr 20.02.2017 - 26.06.2017
KursleiterIn:	Johannes Ronacher
Ort:	Privatgymnasium Herz-Jesu-Missionare, Turnhalle, Schönleitenstr. 1, 5020 Salzburg
Kosten:	EUR 95,-- pro Person (15 Einheiten)

Anmeldung & Information:

Club Aktiv Gesund - Zentrum für Fitness und Gesundheitsförderung

Parscherstr. 4, 5023 Salzburg
Tel: 0662 - 45 11 24
E-Mail: info@clubaktivgesund.at

