



# FIT durch den SOMMER

Der **ASV Prad Raiffeisen Werbering** -

**Sektion Langlauf** organisiert,

ein **Gruppentraining – Ganzkörpertraining:**

jeden **Dienstag**, mit **Beginn am 3. Juli 2018**,

in **8 Einheiten á 1 Stunde**

bei der **Mittelschule (Schulhof) von Prad.**



von 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr **für Damen**

zur Verbesserung der **Fitness, Körperhaltung und Beweglichkeit**

von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr **für Herren**

ein Training der **Koordination, Kraft und Flexibilität**

Alle Sportbegeisterten sind herzlich Willkommen!

Der Kurs wird von Michael Eberhöfer geleitet. Die Kosten belaufen sich auf 60 € (plus 10 € für Nicht-Vereinsmitglieder). Für weitere Informationen sowie Anmeldung zum Kurs können sie sich jederzeit telefonisch melden.

Der Kurs findet bei einer Mindestanzahl von 10 Personen pro Gruppe statt.

Michael Eberhöfer

+39 333 1421609

