

FIT DURCH DEN WINTER!

# PRÄVENTIONSTRAINING

Beim Präventionstraining stehen Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen mit dem eigenen Körpergewicht auf dem Programm. Ziel dabei ist die Erhaltung und/oder die Wiedererlangung eines ganzheitlich gesunden Körpers.

Probetraining nach Absprache jederzeit möglich.

Für die Trainingseinheiten gelten immer die aktuellen Corona-Maßnahmen.

## TERMINE

28.09.22  
05.10.22  
12.10.22  
19.10.22  
16.11.22  
23.11.22  
30.11.22  
07.12.22  
14.12.22  
21.12.22

## ANMELDUNG

0676 526 00 38  
wimmer.stefan@hotmail.com

**STEFAN WIMMER**  
Personalcoach / TRX-Trainer / Slingtrainer / Certified Functional Trainer

UHRZEIT

MITTWOCH  
17.30-18.30 UHR

ORT

UNIONHALLE MAUER  
HAUSMENINGERSTR. 4  
3362 MAUER

PREIS

120€ /10 EINHEITEN



**STEFAN WIMMER**  
SPORT & CONDITIONING

