

In guter Hand -Yoga und Fitness

Outdoor Fitness Programm

Mit Morgensport it
in den Sommer starten!

Termine: jeden Dienstag
Start am 30. April 2024

Uhrzeit: 06:00 - 07:15 Uhr

Ort: Strandbad Seekirchen
Seestraße 2

Art: 10 x Gruppentraining
30. April - 2. Juli 2024

Preis: € 250,00

**SEI STÄRKER ALS DEINE
STÄRKSTE AUSREDE!**



In der motivierten Gruppe gut in den Tag starten. Das Training besteht aus einer Laufeinheit, einem Bodyweight-Workout und/oder direkt am See.

Das alles an der frischen Luft bei Sonnenaufgang. Egal ob Regen, Sonne, Schnee ... Ausreden gibt es keine!

7 Gründe, warum du in der Früh trainieren solltest

1. Du bist noch frisch und ausgeruht!
2. Dein innerer Schweinehund ist noch gar nicht richtig wach!
3. Die Ruhe am Morgen!
4. Du bewegst dich an der frischen Luft und sorgst für einen klaren Geist!
5. Deine Ernährung wird sich verbessern!
6. Deine mentale Leistungsfähigkeit wird gesteigert!
7. Du startest deinen Tag mit einem Erfolg für DICH!

Anmeldung:

Larissa Pichler, BSc
+43 664 54 33 498
larissa.pichler24@gmail.com
www.inguterhand.fitness



*In guter Hand
Yoga & Fitness*