

# FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING

AB 20. JÄNNER 2024

SAMSTAG VON 08:00- 09:00UHR  
10 EINHEITEN

TERMINE: 20.01 / 27.01 / 03.02. / 10.02. / 17.02. /  
24.02. / 02.03. / 09.03./ 16.03. / 23.03.

WO: IM BEWEGUNGSFELD FAISTENAU,  
STEGLEITENSTR. 3

PREIS: € 90,- 10ER BLOCK € 50,- 5ER BLOCK  
MIND.7 - MAX. 15 TEILNEHMERINNEN

## Starte aktiv in das neue Jahr!

Ein abwechslungsreiches Krafttraining wartet auf dich.  
Wir trainieren mit unserem eigenen Körpergewicht, versuchen mittels instabilen Unterlagen auch die kleinen Muskelgruppen zu stärken. Verschiedene Intensitäten und abwechslungsreiche Übungen bringen bei jedem Training neuen Schwung.

Trainerin: Stephanie Brandstätter M.Sc.

Anmeldung bis spätestens  
15. Jänner 2024

bei Bettina Walkner

Tel.: 06228/2212/26,

E-Mail: [bettina.walkner@faistenau.gv.at](mailto:bettina.walkner@faistenau.gv.at)

Der Beitrag von € 90,-/ € 50,- ist bis 17. Jän. 24 auf das  
Konto AT13 3506 5000 2602 7763  
vom Union OMT Faistenau Verein  
mit Betreff: FTK10 oder FTK5 einzuzahlen

