

GESUNDE GEMEINDE

Body Fit „Mein Körper – Mein Trainingsgerät“



Der perfekte Trainingsplan zum Ganzkörpertraining für mehr Muskelaufbau.

Das Ganzkörpertraining ist eine sinnvolle Trainingsmethode für Menschen, die mit dem Sport etwas Gutes für ihre Gesundheit, ihre Kondition/Koordination und auch für ihr Aussehen tun möchten. Daher ist es schlüssig, bei sportlicher Betätigung nicht nur einzelne Muskelpartien, sondern gleich den ganzen Körper zu trainieren.

Es wird der gesamte Bewegungsapparat gleichmäßig belastet, gestärkt und seine Funktionalität verbessert. Mit dem Schwerpunkt auf Rücken und Faszien - unter Einbindung diverser Kleingeräte - wird ein umfangreiches Trainingsprogramm angeboten.

Termin: ab Montag, 26.01.2026, jeweils 18.45 Uhr
(bis 20.04.2026 – Ferien berücksichtigt)

Ort: Landesmusikschule Stadl-Paura
(Ballettsaal 1.OG.) Johann-Michael-Prunner-Str. 13
4651 Stadl-Paura
Teilnehmeranzahl: max. 15 Personen

Kosten: € 100,- pro Person für 10 Einheiten

Kursleitung: Beatrix MAIER, Dipl. Pilates-/Rücken- und Faszientrainerin

Anmeldung: Stadtgemeindeamt Stadl-Paura, Fr. Machtlinger
Tel. 07245/28011-14