

SCHNUPPERVERMITTAG AUF DEM VIBROSHAPER

Entdecken Sie die effektive Trainingsweise auf der Vibrationsplatte – kostenfrei & unverbindlich!

WAS ERWARTET SIE BEIM SCHNUPPERTAG?

- ✓ **Ausprobieren & Testen:** Lernen Sie den Vibroshaper direkt vor Ort kennen.
- ✓ **Fachkundige Beratung:** Anleitung durch Hartmut Jahn (zertifizierter Vibrationstrainer) und Monika Ehrmann (geschulte Trainerin).
- ✓ **Muskelwirkung erklärt:** Erfahren Sie, auf welche Muskelgruppen welche Übungen wie wirken.
- ✓ **Gesundheit & Sicherheit:** Ausführliche Besprechung, bei welchen Vorerkrankungen vom Training abgeraten wird.

SCHNUPPERTERMIN

-  Datum: Montag, 05. Oktober
-  Uhrzeit: 10:00 – 11:30 Uhr
-  Ort: Kennedy Anlage
-  Kosten: Kostenfrei!



HINWEIS: BITTE ANMELDEN!

WÖCHENTLICHES TRAINING

Start Kurse: Ab Montag, 12. Oktober 10:00 Uhr
Dauer: 20 Minuten pro Einheit
Inhalt: Individuelle Übungen mit verschiedenen Frequenzen

JETZT ANMELDEN & PLATZ SICHERN!

-  Telefon 09561-705380
-  E-Mail: liane.blietzsch@awo-omf.de