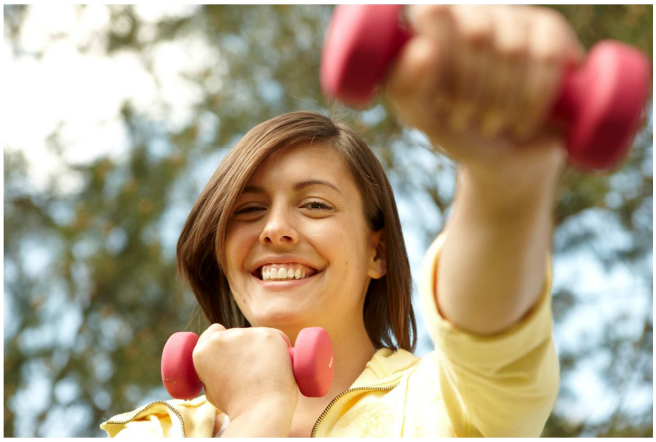
Fit und gesund durch ganzheitliches Zirkeltraining

Kraft und Ausdauer sind die entscheidenden Komponenten für einen gesunden und leistungsfähigen Körper. Und dabei hilft Ihnen die AOK-Die Gesundheitskasse mit einem abwechslungsreichen Trainingsprogramm: An verschiedenen Stationen trainieren Sie Ihr Herzkreislaufsystem, kräftigen Ihre Muskulatur und steigern zusätzlich Ihre Koordination. Verschiedene Übungsvarianten ermöglichen jedem Teilnehmer – ob Neuling, Wiedereinsteiger oder trainierter Sportler – ein individuelles Trainingsniveau. Und bei mitreißender Musik kommt natürlich auch der Spaß nicht zu kurz.
Als Belohnung winkt zum Abschluss eine wohltuende Entspannungseinheit.

Machen Sie mit bei unserem Schnupperangebot und freuen Sie sich auf gesteigerte Konzentrationsfähigkeit, einen tieferen Schlaf, ein gestärktes Immunsystem und vieles mehr...

Einteiliger Schnupperkurs

Zeit:	Dienstag, 13.05.2014 | 16:00 - 17:30 Uhr
Max. Teilnehmerzahl:	20 Personen
Ort:	AOK Gesundheitstreff Neuburger Str. 86 94032 Passau
Anbieter:	Markus Carrasco, AOK-Sportfachkraft
Information:	markus.carrasco@by.aok.de
Teilnahmegebühr:	kostenlos
Mitbringen:	Sportkleidung, Handtuch, Getränk
Anmeldung:	markus.carrasco@by.aok.de (Unter Angabe von Name, Wohnort, Geb.Datum, Telefon, Email)