

## CrossCircle Fitness...ab September 2019 !!!



**CrossCircle Fitness** ein Ganzkörpertraining, bei dem speziell aufeinander abgestimmte Übungen in einer gewissen Zeit absolviert werden müssen.

Es ist kurz, aber äußerst intensiv.

Es passt sich automatisch an ihr Fitnesslevel an, denn es unterscheidet sich lediglich in der Intensität, nicht aber in seiner Art und Weise.

Das Ziel ist es ihren Körper nicht nur stark und fit aussehen zu lassen, sondern ferner:

- die Steigerung ihrer funktionellen Kraft und Ausdauer und
- die Förderung ihrer Flexibilität und Koordination

um somit auch ein besseres Gefühl für ihren eigenen Körper zu erlangen.

**Kurstermine:** Montag jeweils von 16:00-17:00 Uhr

**von 16.9 bis 16.12.2019 (14 Einheiten)**

**Veranstaltungsort:** Bewegungsraum

**Selbstkostenbeitrag:** 40 Euro für 14 Einheiten

Anmeldungen bitte per Mail an [Dominique.Koehler@auva.at](mailto:Dominique.Koehler@auva.at)