

# KOSTENLOSES TRAINING

mit  
**DIPLOMIERTEN FITNESSSTRAINERINNEN**  
in  
**FAVORITNER AKTIV-PARKS**

Jeden **Dienstag**, ab **15. Mai 2018 bis 31. Juli 2018**

- **09:30 bis 10:30 Uhr, Aktiv-Park Anningerweg**
- **11:00 bis 12:00 Uhr, Aktiv-Park Wasserspielplatz**

## Profitieren Sie von der kostenlosen

- **Trainingsanleitung an den vorhandenen Fitnessgeräten**  
Trainieren Sie mit dem eigenen Körpergewicht die wichtigsten Muskelgruppen!
- **Vorstellung weiterer Trainingsmethoden**  
Lernen Sie mehr über Ausdauertraining, Pilates, Yoga, Bodywork, Rückentraining etc.!
- **Vermittlung verschiedener Entspannungstechniken**  
Entdecken Sie Qi Gong, Autogenes Training etc. für sich!

>> unverbindlich, ohne Anmeldung  
>> bei jedem Wetter  
>> bequeme Kleidung, keine Ausrüstung notwendig

>> mit Musik  
>> Trinkbrunnen vorhanden  
>> Teilnahme ab 14 Jahren und auf eigenes Risiko

### Kontakt:

Mag.<sup>a</sup> Alexandra Ludwig

Diplomtrainerin

Tel.: 0650/221 50 89

E-Mail: [florifit1210@gmail.com](mailto:florifit1210@gmail.com)

Die Trainings werden im Auftrag der Wiener Gesundheitsförderung von Florifit durchgeführt.



**GESUNDES FAVORITEN**

**WiG**   
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**Stadtwien**  
*Wien ist anders.*