

# AUTUMN MOVEMENT

Alle guten Dinge sind 3!

Die Tage werden allmählich kürzer und das Wetter unbeständiger. Genau JETZT, zu dieser Jahreszeit ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben. Mit Sport stärkst du die körpereigene Immunabwehr und wirkst der Herbstmüdigkeit, dem Stimmungstief und einer Erkältung entgegen. Die Durchblutung wird angeregt und der Kreislauf bleibt in Schwung. Indoor Sport mit leichtem HIIT Training, Yoga & mehr - genau das Richtige um fit & gesund durch die kalte und nasse Jahreszeit zu kommen.

3 Einheiten jeweils am Donnerstag im Oktober von 18:15 - 19:15 Uhr im Archeneo Fitnesstreff in Oberndorf in Tirol

- 12.10.23 Bodega Moves (Bodywork meets Yoga)
- 19.10.23 HIIT Training (Hochintensives Intervall Training)
- 26.10.23 Yoga (auch für Beginner geeignet)

Energieaustausch 3er Block: € 50.-

DROP IN: € 25.-

## BITTE MITNEHMEN:

eigene Yogamatte, wenn du eine besitzt (Sportmatten stehen auch im Studio zur Verfügung)

Handtuch

Trinkflasche

## NICE TO KNOW:

Das Training findet barfuß statt. Solltest du lieber mit Turnschuhen trainieren, achte bitte darauf, dass du saubere Indoor Schuhe verwendest. Gerne kannst du nach dem Training die Duschen verwenden. Kostenloser Parkplatz befindet sich direkt vor dem Haus. Studiomitglieder dürfen an den Kursen kostenlos teilnehmen.

Der Kurs findet bei einer Anmeldung von 5 Teilnehmern statt.

Bitte mind. 5 Min. vor Kursbeginn anwesend sein. Versäumte Stunden werden nicht gutgeschrieben.

ArcheNeo Fitnesstreff Oberndorf in Tirol

Pass-Thurn-Straße 24a

6372 Oberndorf in Tirol

www.archeneo-fitnesstreff.com

## ANMELDUNGEN BITTE BEI MIR:

office@lisastampfer.at

0676 / 77 07 839

I gfrei mi auf's gemeinsame Schwitzen - bis bald auf der Matte.

Namasté,

Lisa

