



Die „Gesunde Gemeinde“ Gallizien lädt sehr herzlich zur nachfolgenden Veranstaltung ein:

## *„Bewegen wir die Kilos runter“*

Die **Fastenchallenge Männer gegen Frauen** ist gestartet:

27 Frauen und 17 Männer fasten und arbeiten bereits an ihrem Gewicht. Gewogen wird wieder am 29. März 2024, um 15 Uhr am Dorfplatz. Gerne können Sie sich noch anschließen oder ganz unverbindlich dieses spezielle Bewegungsangebot in der Fastenzeit nutzen.

**Vom 29. Feber 2024 bis 28. März 2024,**

jeweils donnerstags, von 18.00 bis 19.00 Uhr

im Kindergarten Gallizien

Trainerin: **Maria Pressl**

Wir bieten 5 spezielle Sporteinheiten an, die für jedermann bzw. jederfrau – auch bisher unsportliche - schaffbar sind:

- Pilates light
- Krafttraining light
- Yogalates
- Bauch – Beine – Po
- Fatburner – HIIT (high intensiv Intervall-Training)

**Kosten: € 15,--** (für alle 5 Einheiten)

Nutzen Sie dieses „Schnupperangebot“, denn auch Bewegung macht gemeinsam mehr Spaß.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!