



Du willst mehr...

10 Tage gratis*

Test-Gutschein

 Find us on
Facebook

 FITUNDFUN_TERNITZ

Hauptstraße 4, 2630 Ternitz • Tel.: 0 26 30/335 16 • www.fit-fun-ternitz.at

*Pro Person einmalig nur 1 Gutschein gültig (ab 16 Jahre) • Nicht gültig für Groupfitness und Sauna • Bitte Termin vereinbaren



10 Vorteile von Fitnessstraining



- Verbesserung des Herz- Kreislaufsystems
- Reduzierung des Risikos einer Herzerkrankung
- Vorbeugung von Osteoporose
- Förderung des Fettabbaus
- **Spezielle Programme für Haltungs- und Rückenbeschwerden**
- Training des gesamten Körpers (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit)
- Abbau von Depressionen und Stress
- Verbesserung des Koordinations- und Reaktionsvermögens
- Verbesserung der Schlafqualität
- Erhöhung der Lebensqualität

Name: _____

Straße: _____

PLZ u. Ort: _____

Geb. Datum: _____

Tel. Nr.: _____