



## Für Anfänger und Fortgeschrittene

Verbessern Sie Ihre Gesamtbeweglichkeit und aktivieren Sie schonend das Herz-Kreislauf System. Ihre Stoffwechsellätigkeit wird angeregt und die Muskel-Venen-Pumpe erhöht den lymphatischen Rückfluss. Positive Nebeneffekte sind Stressabbau und Gewichtsregulation.

### Kursinfos

Outdoor-Ganzkörpertraining mit aktivem Armeinsatz über spezielle Stöcke.

**6 Termine, nur 90,- €**  
**Immer dienstags. 17.30-19.00 Uhr**

**September**

05

12

19

**Oktober**

10

17

24

### vitaprax

Grötzingler Straße 18

72631 Aichtal-Aich

Telefon 07127 5702080

[anmeldung@vitaprax.de](mailto:anmeldung@vitaprax.de)

[www.vitaprax.de](http://www.vitaprax.de)

Anmeldung u. weitere Infos per Mail, Telefon oder unter 