

# Functional Fit ONLINE



ASKÖ 

FÜR

Alle, die sich online zuhause fit mit  
**KARINA GRATH** halten wollen

WANN

**8 Einheiten immer FREITAGS ab 02.04.2021**

***Bewegungszeit: 18:00Uhr***

*Anmeldung unbedingt vorher online erforderlich - über  
QR Code bequem am Smartphone scannen oder unter:*

*<https://www.askoe-burgenland.at/de/online-functional-fit>*



Online Training

**Die 60-minütige Trainingseinheit umfasst ein spezifisches Aufwärmen, Kräftigung des Körpers mit kurzem Stretching danach. Der Spaß an der Bewegung steht an erster Stelle! Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen sind herzlichst willkommen!**

**Das Training findet über „Go-To-meeting“ statt, die Links werden vor dem Training verschickt und dürfen außerhalb des eigenen Haushaltes nicht weitergegeben werden!**

KOSTEN

**36€, Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen  
Schnuppern in der ersten Einheit möglich**

**→ Internetfähiges Endgerät erforderlich**

Für Rückfragen

***Anmeldung unbedingt online  
Erforderlich!***

[kristin.haider-maurer@askoe-burgenland.at](mailto:kristin.haider-maurer@askoe-burgenland.at)  
02682 666 543 (Kristin Haider-Maurer)  
ZVR-Zahl: 223395185