

# KOSTENLOSES TRAINING

**Sie wollen an der frischen Luft trainieren?  
Gemeinsam mit anderen? Unter Anleitung und kostenlos?  
Dann kommen Sie vorbei und machen Sie mit!**

## **Trainings-Angebot Aktivpark Wasserspielplatz Wasserturm**

**von 31. Juli bis 9. Oktober 2019**

**jeden Mittwoch, 14 bis 16 Uhr**

**10., Aktiv-Park Wasserspielplatz Wasserturm,  
Windtenstraße 3, Eingang Raxstraße Ecke Triesterstraße**

### **Trainings-Anleitung an den vorhandenen Fitnessgeräten**

Trainieren Sie mit dem eigenen Körpergewicht die wichtigsten Muskelgruppen – unsere TrainerInnen zeigen Ihnen, wie es geht!

- >> ohne Anmeldung
- >> unverbindlich und kostenlos
- >> bei jedem Wetter
- >> bequeme Kleidung
- >> keine Ausrüstung notwendig
- >> Trinkbrunnen vorhanden
- >> WC-Anlage vor Ort
- >> Teilnahme ab 14 Jahren und auf eigenes Risiko

### **Kontakt:**

Mag. Christian Fessl

Wiener Gesundheitsförderung

Tel.: 01 / 4000 76958

E-Mail: [info@gesundesfavoriten.at](mailto:info@gesundesfavoriten.at)



Die Trainings werden im Auftrag der Wiener Gesundheitsförderung von ASKÖ WAT Wien im Rahmen von „Gesundes Favoriten“ durchgeführt.

