



# Bewegt im Park

Deep Workout – gesunde Bewegung im Freien

04.07.2020 – 12.09.2020

Samstags von 08:30 – 09:30

„Bewegt im Park“: Das kostenlose Bewegungsprogramm in den Ferien

an der wohl schönsten Outdoor

Location in ganz Linz an der  
Donau!!!!

Für Jedermann und Frau. Egal ob jung  
oder etwas älter, für Menschen, die  
einen Ausgleich suchen durch  
Bewegung.

**JEDER kann mitmachen!**

**ALLE können teilnehmen!**



Das Training bietet eine perfekte Mischung aus Be- und Entlastung, aus Anspannung und Entspannung, aus Kräftigung und Stretchen.

Deep Workout besteht aus lockeren, fließenden Bewegungen in Kombination mit statischen Übungen, vor allem für den Bauch und Rücken.

Jede Übung wird mit Liedern unterstützt. Ein harmonisches, erfrischendes Training für Körper, Geist und Seele. Energie und Freude mit Musik aufnehmen.

**Mitzubringen:** Trinken, Handtuch, eigene Matte (falls vorhanden)

**Keine Anmeldung erforderlich!**

**Ort: Segelflugplatz Linz Ost**

(Am Tankhafen 13, 4020 Linz)