



„Girlspiration Kursreihe – Strong Girls, Strong Moves“

Kursreihe: Strong Girls, Strong Moves

Nach dem Workshop geht's weiter mit einer Workout-Reihe speziell für Girls von 12–16 Jahren! Coole Moves, jede Menge Spaß und Power pur.

Ziele:

- Mehr Energie & Fitness
- Spaß an Bewegung
- Selbstvertrauen durch neue Skills
- Bewegungstipps für den Alltag



Zum Abschluss erwartet euch noch ein inspirierender Talk mit einer beeindruckenden sportlichen „Powerfrau“. Sie gibt Einblicke in ihre Geschichte voller Herausforderungen, Erfahrungen und Erfolge. Seid gespannt!

✨ Sei dabei, hab Spaß und hol dir den Extra-Kick
Selbstvertrauen & Energie! ✨

 **Donnerstag, 30. Oktober - Sonntag, 2. November**

 **18 - 19 Uhr**

 **Marktgemeinde Kirchbach**

mit Stefanie Hochenwarter (Sportpsychologin, Mentaltrainerin)

Anmeldung:

 04284 228

 kirchbach@ktn.gde.at

 **gesund.
+ stark.frau**