



SPORT

Sportunion Zelking-Matzleinsdorf

Frühling 2024

im Turnsaal der VS Zelking

Info und Anmeldung:

Karin Wieseneder: 0676 74 00 267

Elfi Loidl: 0650 80 08 006

Elfriede Gärner: 0650 55 54 709

E-Mail: gaerner.elfriede@aon.at

49plus + bewegt

mit **Elfriede Gärner**

Körperkräftigung im Bereich Rücken, Schultergürtel, Bauch, Bein, Po, mit Hauptaugenmerk auf die gesamte Wirbelsäule. Mobilisations- Koordinations- Dehnungs- und Entspannungsübungen sowie eine Abschluss Meditation runden unsere Bewegungseinheit ab.

Wann:

Mittwoch 18:30 bis 19:45 Uhr

Von 14. Februar bis 13. März 2024

5 Einheiten zu € 40,-,

Teilnahme an einzelnen Einheiten möglich

Anfrage bei Elfriede Gärner 0650 555 47 09



EinsteigerInnen sowie Geübte sind herzlich Willkommen!

Bitte Trainingsbekleidung, Wasserflasche, Turnmatte und ev. eine Decke mitbringen.

Freue mich auf Eure Anmeldung 😊

Schnuppern jederzeit möglich !

Lebensqualität erhalten – Bewegung erfahren

Das aktuelle Programm ist immer in unseren Schaukästen ersichtliche und auf der „Cities App“ der Gemeinde Zelking-Matzleinsdorf zu finden

<https://about.citiesapps.com/stadt/zelking-matzleinsdorf/www.zelking-matzleinsdorf.gv.at/> oder www.citiesapps.com