

# Sportunion Zelking-Matzleinsdorf



SPORT  
UNION

**Bewegungsprogramm Herbst/ 2020**  
derzeit wichtigen Hygieneauflagen und  
einer maximalen Teilnehmerzahl von 10 Personen  
im Turnsaal der VS Zelking:

Info und Anmeldung:

## Outdoor-Training mit Barbara Golias

Jeden Mittwoch um 19 h am Fußballplatz in Matzleinsdorf  
bei jedem Wetter, daher angepasste Kleidung und  
Trinkflasche – freiwillige Spende

Karin Wieseneder: 0676 74 00 267  
Elfi Loidl: 0650 80 08 006  
Elfriede Gärner: 0650 55 54 709  
E-Mail: gaerner.elfriede@aon.at

Kontakt: Barbara Golias 0676/34 75 044



## 49plus+bewegt, LeBe

mit **Elfriede Gärner**

Körperkräftigung im Bereich der gesamten  
Wirbelsäule, Schultergürtel, Bauch, Bein, Po,  
Koordinations und Entspannungsübungen.  
EinsteigerInnen sowie Geübte sind herzlich  
Willkommen!

Trainingsbekleidung, Wasserflasche und Turnmatte mitbringen

Jeweils Dienstag von 18:30 bis 19:45 Uhr.

**22.9.2020 bis 28.10.2020**

6 Einheiten zu € 42,-

**3.11.2020 bis 21.12.2020**

6 Einheiten zu € 42,-

Kontakt: Elfriede Gärner 0650 555 47 09

## Klassisches Karate-Do

Kampfkunst-Selbstverteidigung-Meditation  
Anfängerkurs, ab dem 15. Lebensjahr  
mit **Otmar Zeller startet ab Freitag, 9.10.2020**  
im Turnsaal in Zelking, **18:30-19.30 h**  
12 Einheiten - € 80,-

Kontakt: Otmar Zeller 0676 92 66 696



**Das aktuelle Programm ist immer in den Schaukästen ersichtlich oder  
auf der Homepage der Gemeinde Zelking-Matzleinsdorf zu finden**

<http://www.zelking-matzleinsdorf.gv.at/>