



SPORT
UNION

Sportunion Zelking-Matzleinsdorf

Herbst 2022

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, LeBe

mit **Elfriede Gärner**

Körperkräftigung im Bereich der gesamten Wirbelsäule,
Schultergürtel, Bauch, Bein, Po, sowie
Mobilisations Koordinations Dehnungs Entspannungsübungen und eine
Abschluss Meditation.

Mittwoch von 18:30 bis 19:45 Uhr.

12.10.2022 bis 30.11.2022 7 Einheiten zu € 56,-

EinsteigerInnen sowie Geübte sind herzlich Willkommen!
Bitte Trainingsbekleidung, Wasserflasche Turnmatte und ev. eine Decke
mitbringen.

Schnuppern jederzeit möglich !

Lebensqualität erhalten – Bewegung erfahren

**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/>