

Sportunion Zelking-Matzleinsdorf



SPORT
UNION

Bewegungsprogramm Frühling 2020

im Turnsaal der VS Zelking:

BACK TO THE ROOTS mit Katharina Karas

bewegen wie es **KINDERN** Spass macht !"

Montag 15:30 bis 16:30 Uhr für Kindergarten Kinder

Und 17 – 18 Uhr für Volksschul-Kinder

Genaue Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben

Kontakt: Katharina Karas 0660 57 90 499

Ganzkörpertraining mit Barbara Golias

kombiniert mit Infos zu Gesundheitsförderung

und Persönlichkeitsentwicklung

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Trinkflasche

Montag, 13.1.2020 bis 30.3.2020 von 19 bis 20 Uhr

11 Einheiten € 70,--

Kontakt: Barbara Golias 0676/34 75 044

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 und

Entspannungsübungen.

EinsteigerInnen sowie Geübte sind herzlich

Willkommen!

Trainingsbekleidung, Wasserflasche und Turnmatte mitbringen

Schnuppern möglich – bitte anmelden!

Le Lebensqualität erhalten – Bewegung erfahren



Dienstag von 18:30 bis 19:45 Uhr.

7.1.2020 bis 10.3.2020, 8 Einheiten zu € 56,-

31.3.2020 bis 27.5.2020, 8 Einheiten zu € 56,-

2.6.2020 bis 23.6.2020 4 Einheiten zu € 28,-

Rückenfit mit Barbara Golias

Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen der Wirbelsäule

Mittwoch 15.1.2020 bis 24.2.2020, 6 Einheiten € 50,-

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Trinkflasche

Schnuppern am 15.1.2020 möglich!

Kontakt: Barbara Golias 0676 34 75 044

Klassisches Karate-Do

Kampfkunst-Selbstverteidigung-Meditation

für Anfänger, Fortgeschrittene, Kinder ab 9 Jahre

mit **Otmar Zeller** ab **Freitag, 11.10.2019**

im Turnsaal in Zelking, **18:30-19:30 h**

bis 27.12.2019 – 12 Einheiten zu € 80,-

Kontakt: Otmar Zeller 0676 92 66 696 - Termine 2020 folgen



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/>

