

Sportunion Zelking-Matzleinsdorf

Bewegungsprogramm Herbst/Winter 2018/2019

im Turnsaal der VS Zelking:



SPORT
UNION

Genustraining mit Barbara Golias

Ganzkörpertraining kombiniert mit Infos zu Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Trinkflasche

1.Turnus:

Montag, 1.10.2018 bis 17.12.2018 von 19 bis 20 Uhr

2.Turnus:

Montag, 7.1.2019 bis 25.3.2019 von 19 bis 20 Uhr

Kurskosten: € 70,- / Turnus

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, Koordinations- und Entspannungsübungen. Einsteigerinnen sowie Geübte sind herzlich Willkommen!

Trainingsbekleidung, Wasserflasche und Turnmatte mitbringen

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

17.10.2018 bis 31.10.2018

21.11.2018 bis 5.12.2018

jeweils 3 Einheiten zu € 19,50

Selbstverteidigung

mit **Otmar Zeller**

Teilnahme ab dem 10. Lebensjahr möglich

Start: **Freitag, 12.10.2018** 18:30 bis 19:30 Uhr

10 Einheiten zu

€ 25,- für Jugendliche, Studenten und Lehrlinge

€ 35,- für Erwachsene

Turn oder Freizeitbekleidung und Wasserflasche mitbringen



Bitte um rasche **Anmeldung** per Email, Whats App oder telefonisch, da manche Einheiten nur über begrenzte Kapazitäten verfügen, bzw nur bei erreichter Mindestteilnehmeranzahl stattfinden können - Danke!

Unser aktuelles Programm ist auch unter www.Zelking-Matzleinsdorf.gv.at zu finden

Auf viele aktive und sportbegeisterte Teilnehmer freut sich das

Team der Sportunion Zelking-Matzleinsdorf ☺