

# Sportunion Zelking-Matzleinsdorf



SPORT  
UNION

## Bewegungsprogramm Herbst 2017

im Turnsaal der VS Zelking:

### Genustraining mit Barbara Golias

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

1.Turnus:

Montag, 9.10.2017 bis 11.12.2017 von 19 bis 20 Uhr

2.Turnus:

Montag, 8.1.2018 bis 19.3.2018 von 19 bis 20 Uhr

10 Einheiten, € 63,-

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.

6.9.2017 bis 25.10.2017

8 Einheiten zu € 52,-

### Selbstverteidigung

mit Otmar Zeller

Teilnahme ab dem 10. Lebensjahr möglich

Start: Freitag, 6.10.2017 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](http://www.Zelking-Matzleinsdorf.gv.at) zu finden

Auf viele aktive und sportbegeisterte Teilnehmer freut sich das

Team der Sportunion Zelking-Matzleinsdorf ☺