

Sportunion Zelking-Matzleinsdorf



SPORT
UNION

Bewegungsprogramm 2017 / 2018

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!

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

15.11.2017 bis 20.12.2017 5 Einheiten zu € 32,-

10.1.2018 bis 7.3.2018 7 Einheiten zu € 45,-

Trainingsbekleidung, Wasserflasche und Turnmatte mitbringen

LeBe
Lebensqualität erhalten –
Bewegung erfahren

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 ☺