

KURS

Fit mach mit!

Unter der Anleitung von Rosi Wieland



© Robert Kneschke - Fotolia.com

ab Montag
29. September
18.30 Uhr
Kleinarl
Volksschule
Turnsaal

Unkostenbeitrag: € 90,00
für 10 Einheiten
Mindestteilnahme: 8 Personen

Anmeldung bis zum 17. September,
E-Mail: bayer@sbg.at oder
Tel: 0676-7516200

Das Angebot richtet sich an Junggebliebene, die ihre Fitness erhalten und verbessern wollen. Es wird ein Ganzkörpertraining geboten, um die Beweglichkeit zu stärken. Kraft und Ausdauer sollen besonders gefördert werden. Gezielte Dehnungsübungen schützen vor Überanstrengung. Bewegung, Begegnung und Bauchmuskelerkater sind garantiert!

Christa und Gerhard Bayer Bildungswerkleitung
Bgm. Mag. (FH) Wolfgang Viehhauser MBA Vorsitzender