



Amtliche Mitteilung!

Folge 05/2010

zugestellt durch Post.at!



Mit Spaß und Power Gemeinsam ins Frühjahr

2 Kurse für Fitness Interessierte

Kurs 1 Aerobic

- ☉ Ganzkörpertraining mit Musik, Koordinationszentriertes Ausdauertraining
- ☉ Kräftigungsübungen, Dehnen und vieles mehr
- ☉ Feste Schuhe (helle Sohle) und Handtuch mitbringen

10 Einheiten von 20.00 Uhr bis 21.10 Uhr

€ 37,00



Kurs 2 Body Art

- ☉ Bewegungen die einen ständigen Wechsel von Spannung u. Entspannung hervorrufen
- ☉ Funktionelle Kräftigung u. Stabilisierung des ganzen Bewegungsapparates
- ☉ Übung zur Aktivierung der Lebenskraft
- ☉ Handtuch mitbringen

10 Einheiten von 21.10 Uhr bis 22.00 Uhr

€ 25,00



Beide Kurse können einzeln oder auch kombiniert belegt werden. Es kann jedoch nur eine begrenzte Teilnehmerzahl pro Kurs angenommen werden.

Treffpunkt:

Turnhalle Maria Alm

Wann:

ab Dienstag, 23.02.2010 mit Frau

Mag. Petra Bleimschein (geprüfte Fitnesstrainerin)

Anmeldung unter:

Frau Birgit Langegger Tel. 0681/10286843

Auf euer Kommen freut sich

Der Arbeitskreis Gesundes Salzburg 2010

Für Unfälle wird nicht gehaftet!!