



AEROBIC

mit Gerlinde Redl
(Dipl. Body-Vitaltrainerin)

... Warm – up ...

... Cardiotraining ...

...dehnen/entspannen...

Perfektes Herzkreislauftraining, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Schrittweise werden Woche für Woche kleine Choreografien, die ebenso die Koordination fördern eingelehrt.

Ein dynamisches und äußert vielseitiges Fitnessstraining zu motivierender Musik.

Kursbeginn: Mittwoch 02.10.2024

Uhrzeit: 18:45 Uhr

Wo: Bewegungsraum (im UG des Georgsaal)

Preis: 90 EUR für 10 Einheiten je 50 min

ANMELDUNG bitte bei Gerlinde Redl – 0676 51 79 535

Deine Idee „Tut gut!“ Arbeitskreisleiterin: Lisi Kühhaas 0680/1404285

Regionale Gesundheitskoordinatorin: Karin Ebner 0660/2112253

Gesunde.gemeinde.stg@gmx.at, du findest uns auch auf Facebook und Instagram!