



**GESUNDES**  
VIEHDORF |



Die Gesunde  
Gemeinde lädt  
herzlich ein:

## **„Fit durch den Herbst“** *Viehdorf in Bewegung*

Trainerin Gerlinde Redl

Dipl. Body-Vitaltrainerin,  
Personal Trainer und Personal Coach

**Start: Donnerstag,  
21. September 2023  
19:45 – 20:35**

Im Turnsaal der Volksschule Viehdorf,  
Schulstraße 18, 3322 Viehdorf

Die „Gesunde Gemeinde“ bietet wieder eine **10 Einheiten** allgemeines  
Bewegungsprogramm für Damen und Herren an.

**Kurskosten:** € 48,-

Im umfassenden Bewegungsprogramm wird der ganze Bewegungsapparat mit  
Schwerpunkt Wirbelsäule, die Koordination, die Ausdauer und der  
Ganzkörper-Muskelaufbau trainiert.

Mitzubringen sind eine Turnmatte, eine Trinkflasche und ein Handtuch.

Anmeldung: Gerlinde Redl (Tel. 0676/5179535).