

Turn dich FIT

Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining mit Musik und abwechselnd Therabändern, Step-Aerobic, Gymnastikbällen, Holzstäben, Tüchern und vielen mehr. Kräftigung, Koordination, Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Für Jugendliche, Erwachsene und Senioren.

Wann: Montag, 18:00 bis 18:50 Uhr

Wo: Turnsaal in der NMS Loosdorf

<u>Termine:</u>	11.09.23	Turnen mit Gymnastikstäben
	18.09.23	Pezzibälle
	25.09.23	Wirbelsäulen Gymnastik
	02.10.23	Gymnastikstäbe
	09.10.23	leichte Step Aerobic
	16.10.23	Gymnastikbälle
	23.10.23	Turnen mit Tüchern
	06.11.23	Therabänder
	13.11.23	Step Aerobic
	20.11.23	Wirbelsäulen Gymnastik
	27.11.23	Turnen mit Tüchern
	04.12.23	Pezzibälle
	11.12.23	Gymnastikbälle
	08.01.24	leichte Step Aerobic
	15.01.24	Therabänder
	22.01.24	Gymnastikbälle
	29.01.24	Therabänder

Kosten: 17 x Turnen zum Preis von 14 x € 90,00

Für Kneipp-Mitglieder: € 75,00

Um Anmeldung wird gebeten bis 07.09.2023 bei
Doris Buchebner unter 0660 / 34 11 615.

