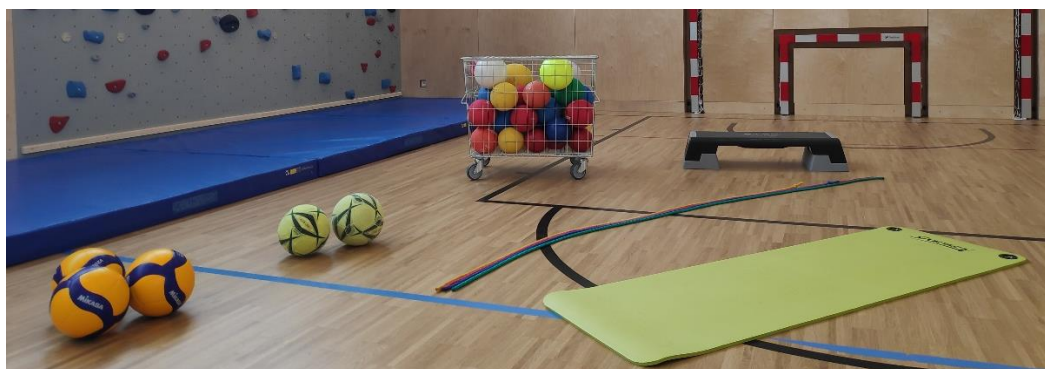


Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining

Schigymnastik



Nach dem Aufwärmen folgen Balance- und Mobilisations-
Pilates- und Yogaübungen sowie Elemente aus der
Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik.

Die optimale Vorbereitung auf die kommende Schisaison!

Wann: 6.11.2024 – 12.2.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
(13 Einheiten außer 25.12.2024 und 1.1.2025)

Einstieg jederzeit möglich!

Wo: VS-Turnsaal Putzleinsdorf

Beitrag: € 40 pro Kurs
€ 32 für DSG-Union-Mitglieder
€ 4,50 pro Abend

Trainerin: Elke Wullner, BEd &
Mag. Reinhold Schaubmayr

**Auf euer Kommen freuen sich die Sektion Schi, DSG-
UNION sowie Gesunde Gemeinde Putzleinsdorf!**

