



Wie steht es um Ihre Gesundheit?

Haben Sie genug Bewegung in Ihrem Alltag? Suchen Sie ein Bodyworkout, das

- ✓ Ihr Herzkreislaufsystem und Ihr Immunsystem stärkt
- ✓ Ihre Kondition verbessert
- ✓ als Osteoporoseprophylaxe dient
- ✓ Ihren Bewegungsapparat trainiert
- ✓ riesigen Spaß macht
- ✓ und noch dazu als "Kalorienkiller" dient?

Dann sind Sie im URC Simon Installationen Mäder genau richtig!!!

Bodyworkout für Frauen

(Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit mit Theraband, Steps, Kleinhanteln, Musik)

Ort:	Gymnastikraum der Volksschule Mäder
Start:	09.11.2010 - 28.06.2011, jeweils Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr
Übungsleiterin:	Mag. Nadja Krenkel
Zielgruppe:	Frauen ohne Alterseinschränkung
Kurskosten:	€ 60,00 (für Vereinsmitglieder € 30,00)
Mitzubringen:	Hallenschuhe, bequeme Kleidung und gute Laune
Anmeldung:	Judith Bruckmeier (fam.brucki@gmx.at oder Tel. 0650 2160565)

Gratisschnupperstunde