

AKTIV IM DORF

MERIDIAN-DEHNÜBUNGEN

Die Hauptmeridiane des Körpers und die dazugehörigen Organe werden durch Dehnübungen aktiviert

Wir treffen uns jeden Montag,
ab 23.9.2024, von 18:30 - 19:30 Uhr
im Turnsaal der VS Schönkirchen-Reyersdorf
Kosten: Wir teilen uns die Turnsaalmiete auf!

Wenn du eine Unterlagsmatte hast,
bring` sie bitte mit!

Anmeldung ist nicht erforderlich!

Komm einfach vorbei!

Info: michaela.fallnbuegl@gmail.com

AKTIV IM DORF

WALKEN

**Wir treffen uns vor dem Gemeindeamt
ab 25.9.2024 jeden Mittwoch um 9:30 Uhr**

GRUPPE 1

**Wir werden gemeinsam eine langsamere,
kleinere Runde drehen (1-3km)**

GRUPPE 2

**Wir werden, wie gewohnt, unsere flotte Runde
drehen (5-7km)**

**Einfach am Mittwoch zum Treffpunkt kommen
und mitmachen ... keine Kosten!**

Ich freu` mich auf euch!

Info: michaela.fallnbuegl@gmail.com

AKTIV IM DORF

SMOVEY-TRAINING

mit Silke Graf

Kurs: 10 Einheiten – Trainingstag: Donnerstag

Kosten: Kurs: € 100,- ... Saal: ca. € 25,-

1. Einheit: GRATIS SCHNUPPERN

Beginn: Do., 26.9., 18:30 - 19:30 Uhr

Turnhalle der VS Schönkirchen-Reyersdorf

**Ausdauer, Körperbalance, Koordination und
Spaß an der Bewegung mit Musik in der Gruppe**

Schwingringe stehen GRATIS zur Verfügung

Trinkflasche mitbringen

Anmeldung bis 19.9. erforderlich

INFO und ANMELDUNG: michaela.fallnbuegl@gmail.com
