



Schigymnastik Kinder



Training Spielerisch

- Kondition
- Koordination
- Gleichgewicht
- Kraft

ab 5. Oktober 2018
bis
7. Dezember 2018

im Turnsaal der VS – Altenfelden
jeweils Freitag von 17:30 – 19:00 Uhr,
€ 7,- Nicht-Mitglieder



Schigymnastik der Schiunion Altenfelden



- Kondition
- Koordination
- Gleichgewicht
- Kraft

ab 1. Oktober 2018
bis
3. Dezember 2018

im Turnsaal der VS – Altenfelden
jeweils Montag von 19:30 – 20:45 Uhr,
€ 25,- Nicht-Mitglieder / € 15,- für Mitglieder



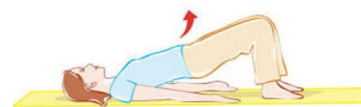
Wirbelsäulengymnastik

mit Brigitta Leibetseder & Romana Pühringer

Beginn: 3. Oktober 2018 (jeweils Mittwoch)

1. Gruppe 18.00 - 19.30 Uhr

2. Gruppe 19.45 - 21.15 Uhr im Turnsaal Altenfelden



Die Bewegungseinheit beinhaltet KOORDINATION nach Musik (Aufwärmen), MOBILISATION (besonders der Wirbelsäule), KRÄFTIGUNG aller Muskelgruppen, DEHNUNG und ENTSPANNUNG.

Diese Wirbelsäulengymnastik darf nicht als Konditionstraining gesehen werden, sondern als wirksame Unterstützung für ein ganzkörperliches Bewegungsprogramm und für einen ganzheitlichen Wohlfühlzustand.

Anmeldung: Brigitta Leibetseder 0664/4446079

Preis: € 50,- / 12 Einheiten à 90 min