

Bis zum Ende des Schuljahres 2021/2022 gratis!

Let's dance and work out

Was ist das Wichtigste in dieser Zeit? Natürlich die Gesundheit! Und was hält uns am besten fit? Natürlich Bewegung! Darum ist Bewegung ganzheitlich für mentale und körperliche Gesundheit die beste Entscheidung.

Und genau aus diesem Grund gibt es auch in diesem Schuljahr 2021/22 wieder dienstags ab 18:30 Uhr unsere Aerobic-Einheit. Ganz nach dem Motto:

**Für immer jung – mit Abstand
das Beste!**

Wir haben jede Menge Platz im Turnsaal der Volksschule Judendorf-Straßengel und beginnen mit einem kurzen Aufwärmprogramm, bevor wir dann richtig Gas geben. Mit lässigen Dance-Workout-Kombinationen bringen wir unseren Kreislauf ordentlich in Schwung. Einfache Schrittkombis mit vielen Wiederholungen und mitreißender Musik garantieren schweißtreibenden Spaß. Mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die gesamte Muskulatur beenden wir dann ganz entspannt diese Aerobic-Einheit.



Kosten: € 110,-- Jahresbeitrag

Einstieg und Schnuppern ist jederzeit möglich!

(Kontakt: Tel. 0650 977 2 977)

Wir wünschen euch mit dieser Einheit eine Menge Spaß beim Fitwerden und -bleiben!

**Gemeindefortverein
Gratwein-Straßengel**



**Sektion
Aerobic**

Bis zum Ende des Schuljahres 2021/2022 gratis!