



Gesunde GEMEINDE

Zugestellt durch Post.at

avos
PRÄVENTION &
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Hey Kids!



JUNIOR
JAZZERCISE

Es ist soweit - Junior Jazzercise startet wieder!!!

In jeder Stunde gibt's: trendige Musik, Tanztechniken, Spiele, Spaß, u.v.m.

Wo: Turnhalle Mühlbach/Hkg.
Wann: ab 28.10. immer Mittwochs
Zeit: **Junior** (9-12 Jahre) 18:00 – 18:50
Preis: 10 Wochenkurs á 50 min € 55,-
10 Kinder minimum

Anmeldung bei: Gina Dellago (dipl. Jazzercise Instruktor)
0650/280 28 18
gdellago8@sbg.at

Freue mich auf euch!!!

Eure Gina



JAZZERCISE

Fettverbrennung, Aufbau von Muskeln und Kalorienverbrauch mit einem hoch-intensiven Workout, dass Cardio und Tanz mit Krafttraining verbindet. Hippe, pulsierende Musik und mitreissende Moves sorgen für die nötige Intensität, um gute Laune zu erhöhen, neue Energie zu entfachen und um Deine Fitnessziele zu erreichen.

WO: Turnhalle Mühlbach/Hkg.
WANN: ab 28.10. immer Mittwochs
ZEIT: 19:00 – 20:00
PREIS: 10 Wochenkurs á 60 min € 75,-
ANMELDUNG: Gina Dellago (dipl. Jazzercise Instruktor)
0650/280 28 18
gdellago8@sbg.at

Freue mich auf eure Anmeldung!!!

Eure Gina

Bitte wenden!

IRON SYSTEM™ Austria

Ganzkörpertraining mit der Langhantel – kräftigt und strafft den ganzen Körper und kurbelt die Fettverbrennung an (bis zu 24h Nachbrenneffekt!). Außerdem wird alle 3 Monate systematisch die Trainingsmethode gewechselt, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen.

Einsteiger: Einfache aber effektive Grundübungen; genaue Schulung der richtigen Technik

Fortgeschritten (erst nach 8-12 Wochen): Anspruchsvollere Übungen – Teilnahme nur nach Absolvierung des Einsteiger-Programmes möglich

Wann: ab 05. November 2015

Wo: immer Donnerstags 19.00 – 20.00 Uhr

Knappenheim Mühlbach am Hochkönig

Preis: 10er-Block € 70,-

Eine Anmeldung ist unbedingt notwendig, da nur max. 10 Plätze vorhanden sind.

Die erste Stunde bzw. Schnupperstunde ist für Euch kostenlos.

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und etwas zum trinken mitbringen.

Ich freue mich auf Euch

Marianne Gamsjäger
0664/1312017



Oktober 2015

HOT IRON™ YoungStar Sinnvolles Gruppentraining für Kinder und Jugendliche

Gesunde Ernährung und Bewegung als Lifestyle müssen von Kindern und Jugendlichen gewollt werden, was nur gelingen kann wenn die Inhalte „cool“ und „angesagt“ sind. Damit ist Grouptraining voll im Trend – wenn es denn sinnvoll gestaltet ist.

HOT IRON™ YoungStar fördert Kraft, Ausdauer, Koordination und Selbstwertgefühl der jungen Teilnehmer. Dabei dürfen die Youngsters auch das „erwachsene“ Trainingsgerät Langhantel in die Hand nehmen, welches Ihre Eltern u.U. auch schon nutzen.

- **Semesterkurs HOT IRON™ YoungStar von 10 bis 16 Jahre**
05. November 2015 – 04. Februar 2016
jeden Donnerstag von 17.30 – 18.30 Uhr

- Semesterbeitrag € 55,-

- Anmeldung erforderlich (max. 10 Plätze)

Tel: 0664/1312017 | mary.gamsjaeger@gmail.com

- Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und etwas zu trinken (keine Limo!!!)

Ich freue mich auf euch!!!

Eure *Marianne*

