

Ab **21.Sept. 2020** bis **30.Apr. 2021**
an Schultagen in der **Theodor-Grill-Schule,**
Im Scharmühlwinkel 3 etabl.*

Pepi: (geprüfter Bewegungstrainer)

Badetuch mitbringen und geübt wird in ABS-Socken

Rücken- und Bewegungstraining I

Montag, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

ODER

Rücken- und Bewegungstraining II

Donnerstag, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Kerstin (Dipl. Gesundheitstrainerin f. Ernährung u. Bewegung):

Badetuch mitbringen und geübt wird in Hallensportschuhen

Step by Step and let's Smovey

Step-Aerobic mit Power, aber leichter Choreographie – für alle geeignet!

Für die nötige Abwechslung sorgen Smoveys

Montag, 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Rundum g'sund und fit

Trainingsschwerpunkt Kraft & Ausdauer, Koordination, Entspannung und viel Spaß

Mittwoch, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Funktionstraining

Baue Muskeln auf, verbessere Deine Haltung und stärke die Kraftausdauer.

Geeignet für alle in jedem Alter! „Gemeinsam sind wir stark“

Mittwoch, 19:00 Uhr – 19:45 Uhr

Tarife	Eine Einheit/Woche	Mehrere Einheiten/Woche
Einzahler Saison 2019-2020	€ 50.-	€ 70.-
Neue Teilnehmer	€ 70.-	€ 90.-

Einzahlung bis spätestens 12. Oktober 2020!

*. Eventuelle organisatorische Änderungen, insbes. Covid 19 Verordnungen, vorbehalten.

Plätze und Geräte werden zugewiesen.

Datenschutzrichtlinie Neu wird eingehalten

ASKÖ-TC Auwiesen – Sektion Turnen, Auwiesenstraße 202, Tel. 0650/4144078

E-Mail: theodor.schwandl@liwest.at, www.tcauwiesen.com

Bankverbindung: Allgem. Sparkasse IBAN: AT11 20320 32100266539 BIC: ASPKAT2LXXX