

**SOMMERKURS -
AUCH IN DEN FERIEEN**



CORE TRAINING

**DIENSTAGS
18:30 - 19:30 UHR**

**AB 04.07.2017
GYMNASTIKRAUM DER
SF HOFSTETTEN, AM IRLE 1**

**STÄRKT DEN „KÖRPERKERN“,
DIE TIEF LIEGENDEN MUSKELN
UND LÖST VERSPANNUNGEN.**

**FÜR MÄNNER UND FRAUEN
GEEIGNET.**

**FÜR TV- UND ABTEILUNGS-MITGLIEDER
KOSTENFREI!
KURSGEBÜHR FÜR NICHTMITGLIEDER:
ERWACHSENE 40 EURO**

**ANMELDUNG 10 MIN VOR KURSBEGINN,
EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH!
BITTE GYMNASTIKMATTE UND GETRÄNK
MITBRINGEN.**



**SOMMERKURS -
AUCH IN DEN FERIEN**



STRETCH & RELAX

**DIENSTAGS
19:30 - 20:30 UHR**

**AB 04.07.2017
GYMNASTIKRAUM DER
SF HOFSTETTEN, AM IRLE 1**

**WENN DU LUST AUF EINE
LEBENDIGE UND ZEITGLEICH
ENTSPANNENDE STUNDE
HAST, BIST DU HIER GENAU
RICHTIG: EIN AUSGEWOGE-
NER MIX AUS DEHNUNG UND
ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER
UND GEIST.**

**FÜR TV- UND ABTEILUNGS-MITGLIEDER
KOSTENFREI!
KURSGEBÜHR FÜR NICHTMITGLIEDER:
ERWACHSENE 40 EURO**

**ANMELDUNG 10 MIN VOR KURSBEGINN,
EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH!
BITTE GETRÄNK UND GYMNASIKMATTE
MITBRINGEN.**