

# FREITAG - TURNEN

---

Ab 1. Oktober 2021 bieten wir:

*Margit Gruber, Anita Leibetseder und Andrea Hölzl*  
ein abwechslungsreiches Programm für alle Damen an.

UNSERE SCHWERPUNKTE SIND:

- Koordination
- Krafttraining
- Step - Aerobic
- Cardio



**FÜR EINEN GEZIELTEN AUSGLEICH ZUM BEWEGUNGSMANGEL SOLL DAS  
GESUNDHEITSBEWUSSTE UND FREUDIGE BEWEGEN IM VORDERGRUND STEHEN!**

**UND DAS BESTE DARAN: IN DER GRUPPE MACHT EINFACH ALLES  
VIEL MEHR SPASS 😊**

---

## KALENDER & PREISE & INFO:

---

**Die Anmeldung und Bezahlung erfolgt aus derzeitiger Sicht immer nur  
im 5er Block. Wir hoffen, dass wir bis März turnen dürfen. 😊**

**Beginn: Freitag, 1. Oktober 19:00 Uhr    5 x € 20,00**



**Der Besuch der Mehrzweckhalle unterliegt den geltenden Covid-  
Regelungen und ist daher mit 20 Teilnehmer beschränkt.  
Bitte beachte, das als Nachweis die 3G-Regel gilt.**



---

**Anmeldung bei Margit Gruber unter: 0664/408 36 54**

**MACH MIT UND SEI DABEI !    WIR FREUEN UNS AUF DICH!!!**