

Einladung für Interessierte

TOTAL BODY WORKOUT

**mit Lüder Davina
Physiotherapeutin**

Ganzheitliche Fitness mit Freude an Bewegung und physiotherapeutischer Leitung

Wir gestalten einen abwechslungsreichen Mix an kräftigenden Übungen, die auch Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht fordern. Zum Abschluss der Stunde mobilisieren und dehnen wir, entgegen der Alltagshaltung, in Kombination mit der Atmung und fördern so die Regeneration und Stressreduktion.

Beginn	Donnerstag, 12. Oktober 2023
Zeit	einmal wöchentlich: am Donnerstag von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr
Termine	12.10. 19.10. 26.10. 02.11. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12.
Dauer	10 Einheiten zu je 60 Minuten
Ort	Antholz Mittertal, Turnhalle
Kursbeitrag	75,00 Euro für KVV-Mitglieder 80,00 Euro für Nichtmitglieder
Anmeldungen	bei Evi Berger, Tel. 340 494 1336 (abends)
Mitzubringen	saubere Turnschuhe, Matte, evtl. Handtuch, evtl. Getränk

*Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!
KVV-Ausschuss - Antholz Mitter- und Obertal*

