

Raiba Kartitsch



Frühlings-Programm im Turnsaal der VS Kartitsch

-  **Montag, 19.00-20.00 Uhr,**
9.4., 16.4., 23.4. und 30.4.2018
Uschis Ganzkörper-Training mit Uschi Moser
€ 25,- für 4 Abende
mit gesundheitlichen Aspekten beinhaltet sowohl traditionelle Gymnastik als auch Faszien-Fitness und bildet somit eine gute Grundlage für vitale Spannkraft und körperliche Leistungsfähigkeit. Dabei gibt es viel Abwechslung, ob mit oder ohne Geräte, immer begleitet von flotter Musik und viel Schwung. Auch Herren sind willkommen!!
-  **Mittwoch, 18.30-19.30 Uhr,**
11.4., 18.4., 25.4. und 2.5.2018
TRX-Suspension mit Chris Baumgartner
€ 32,- für 4 Abende
Ganzkörper-Workout mit hoher Intensität auf jedem Leistungslevel – Anfänger willkommen.
-  **Freitag, 18.30-20.00 Uhr,**
6.4., 13.4., 27.4. und 4.5.2018
Ashtanga Yoga mit Moosmann Alois
€ 25,- für 4 Abende
dynamische Form des Yoga, für Jung und Alt bestens geeignet!
Der Körper wird gekräftigt und mehr Flexibilität und Bewegungsfreiheit wird erreicht.

Anmeldung bei Patricia Bodner: 0664/1918726
Mindestteilnehmerzahl je Kurs: 10 Personen
Bezahlung bitte in der ersten Turnstunde!

