





# Raiba Kartitsch



## Herbst-Programm im Turnsaal der VS Kartitsch

-  **Montag, 19.00-20.00 Uhr,**  
ab 24.9. bis 3.12.2018  
**Uschis Ganzkörper-Training mit Uschi Moser**  
€ 70,- für 10 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!
-  **Dienstag, 18.30-19.30 Uhr,**  
am 18.9., 2.10., 16.10., 13.11., 27.11. und 11.12.2018  
**TRX-Suspension mit Chris Baumgartner**  
€ 48,- für 6 Abende  
Ganzkörper-Workout mit hoher Intensität auf jedem Leistungslevel – Anfänger willkommen. Auch Herren sind willkommen!
-  **Mittwoch, 18.00-19.00,**  
ab 3.10. bis 28.11.2018  
**Zumba für Jung und Alt (6-66J.) mit Andrea Czar**  
€ 56,- für 8 Abende  
Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen
-  **Freitag, 18.30-20.00 Uhr,**  
ab 5.10. bis 7.12.2018  
**Ashtanga Yoga mit Moosmann Alois**  
€ 56,- für 8 Abende  
dynamische Form des Yoga, für Jung und Alt bestens geeignet!  
Der Körper wird gekräftigt und mehr Flexibilität und Bewegungsfreiheit wird erreicht.  
Auch Herren sind willkommen!

**Anmeldung bei Patricia Bodner: 0664/1918726**

Mindestteilnehmerzahl je Kurs: 8 Personen,  
schnuppern immer möglich, pro Stunde € 7,-  
Bezahlung bitte in der ersten Turnstunde!