

**Klagenfurt, Volksschule Festung,
Richard-Wagner-Straße 30** (hinter dem UKH)

Aktiv gesund Gymnastik

Durch einen speziellen, mit Musik unterstützten Stundenaufbau, wird die Gewichtsregulation (Fettverbrennung), die Herz-Kreislauf-Fitness und der Muskeltonus gefördert und dadurch der Körper "sanft geformt". Die rückenbewussten Übungen geben die Möglichkeit zur individuellen Dosierung.

Jeden **Montag, ab 28. September 2009**

19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

(KursNr.: R 203)

Kursbeitrag: € 54,--



Organisation:

- 14 Einheiten zu je 1 Stunde
- An schulfreien Tagen ist kein Turnbetrieb!
- **Achtung! Max. 20 Teilnehmer je Kurs, Mindestteilnehmerzahl 8 Personen**

Information / Anmeldung:

- ASKÖ-FIT/Gesundheitsförderung, 9020 Klagenfurt, Roseneggerstraße 19
Tel.: 0463/511876, Fax: 0463/511876, Mob.: 0664/5451849,
Mag. Michael Kremer **E-Mail: kursanmeldung@askoe-kaernten.at**
- **Anmeldeschluss: 28. September 09**

