

Lebensfreude 66+

Montag, 10.30 - 11.30 Uhr
Ab 14. April 2008 in Wolkersdorf!



Sanftes und effektives Training mit viel Spaß für mehr Lebensfreude.



Spielerisch Kondition, Beweglichkeit und Geschicklichkeit fördern.



Gemeinsam Freude an der Bewegung (wieder)entdecken.

Wussten Sie, dass...

- ... nur körperliches Training die Muskelmasse und die Sauerstoffaufnahmefähigkeit erhöht?
- ... Körperliches Training daher das einzige Mittel gegen Schwäche ist?
- ... nur Schwäche, nicht Krankheit, die Hauptursache für Pflegebedürftigkeit ist?
- ... das Training zusätzlich die Stimmungslage und die mentale Fitness positiv beeinflusst?
- ... es dieses Angebot ab sofort in Wolkersdorf gibt?

Union - Zentrum, Kirschenallee 4, 2120 Obersdorf

www.sportunionwolkersdorf.at

Lebensfreude 66plus Kursplan Sommersemester 2008

Sportunion Wolkersdorf ZVR-Zahl 441097371



Angebot

Gratis Training am 14.04.2008 zum Kennen lernen
9 Kurseinheiten* ab 21. April 2008 €45.-

*siehe Plan

APRIL

05.04.2008 Samstag Ankündigung „Lebensfreude 66plus“ beim Heckenmarkt

14.04.2008	Montag	Lebensfreude 66plus	10:30-11:30
21.04.2008	Montag	Lebensfreude 66plus	10:30-11:30
28.04.2008	Montag	Lebensfreude 66plus	10:30-11:30

MAI

05.05.2008	Montag	Lebensfreude 66plus	10:30-11:30
*12.05.2008	Montag	entf. wg. Pfingstferien	
19.05.2008	Montag	Lebensfreude 66plus	10:30-11:30
26.05.2008	Montag	Lebensfreude 66plus	10:30-11:30

JUNI

02.06.2008	Montag	Lebensfreude 66plus	10:30-11:30
09.06.2008	Montag	Lebensfreude 66plus	10:30-11:30
16.06.2008	Montag	Lebensfreude 66plus	10:30-11:30
23.06.2008	Montag	Lebensfreude 66plus	10:30-11:30

SOMMERFERIEN

1. Training im Trainingsjahr 2008/2009: Montag 01.09.2008

→ TRAININGSORT

- Unionzentrum
Kirschenallee 4
2120 Obersdorf
Kontakt: Bernhard Ungrad 0664 / 280 98 97

Siehe auch → www.sportunionwolkersdorf.at

Änderungen vorbehalten!



SPORT
UNION
Wolkersdorf