



# Vormittags Zeit und Lust auf Sport?

Das sind unsere Angebote:

**NEU!**

|                             |   |   |  |
|-----------------------------|---|---|--|
| <b>Freitag<br/>8.15 Uhr</b> | St.-Silvester-<br>Kinderhaus<br>Sportraum<br>1. Stock | <b>Fitness</b><br>Herausforderndes Ausdauer- und<br>Krafttraining für jedes Fitnesslevel! | <b>Mit Sonja Riedl</b><br>01515 6000 667 |
|-----------------------------|---|---|--|

**Outdoor!**

|                            |                              |   |   |
|----------------------------|------------------------------|---|---|
| <b>Montag<br/>9.00 Uhr</b> | Parkplatz am<br>Waldfriedhof | <b>Nordic Walking</b><br>Bei Bedarf in kleineren Gruppen, der<br>Leistung angepasst | <b>Mit Karin<br/>Kirchdorfer</b><br>08121/48571 |
|----------------------------|------------------------------|---|---|

**kostenpflichtiger  
Kurs!**

|                                |                              |  |  |
|--------------------------------|------------------------------|--|--|
| <b>Donnerstag<br/>8.15 Uhr</b> | St.-Silvester-<br>Kinderhaus | <b>Pilates</b> Vorwiegend Mattentraining,<br>im Bedarfsfall vorher Rücksprache<br>mit Arzt/Physiotherapeuten halten! | <b>Mit Christine<br/>Reichl-Gumz</b><br>08121/1004 |
|--------------------------------|------------------------------|--|--|