

# **Text für die Homepage unter Tourismus/Freizeit/Sport**

## **Erwachsenenturnen in Weinitzen**

ab **16. September** (bis 25. November 2019) immer **montags** in der  
**Mehrzweckhalle Weinitzen**

### ***Kurs 1: 17.30 – 18.25 Uhr Rückenfitness für Jedermann/frau***

Diese Einheit bietet ein ausgewogenes Körperwahrnehmungs- und Übungsprogramm für die gesunde Wirbelsäule. Mit Abwechslung & Spaß werden sanft Koordination, Kraft und Beweglichkeit trainiert.

### ***Kurs 2: 18.30 – 19.25 Uhr Mixed Programm für Jedermann/frau***

In dieser Einheit erwartet dich ein abwechslungsreicher Mix aus funktionellen Koordinations-, Kräftigungs-, Denk- und Entspannungsübungen für den gesamten Bewegungsapparat.

### ***Kurs 3: 19.30 – 20.30 Uhr Explosive Moves***

Choreographien als ein effektives & abwechslungsreiches Herz-Kreislauftraining machen Spaß und bringen uns zum Schwitzen. Das gezielte Kräftigungsprogramm genießen wir im Anschluss – auch da holen wir alles aus uns raus!

Nähere Informationen und Anmeldung unter  
0664/39 25 089 Dagmar Poppernitsch, MBA