

# *Power - Training*

## *mit Musik*

mit Mag. Sabine REITER

Ein abwechslungsreiches Herz-/Kreislauf- und Koordinations-training (Step-Aerobic) sowie Kräftigung der Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur, inklusive Haltungsschulung und ein ausgiebiges Stretchingprogramm sind Schwerpunkte dieser Einheiten.



## Wann ?

Ab Freitag, den 20. Jänner 2012-

von 18,15 – 19,30 Uhr

## Wo?

Im neuen ASKÖ Bewegungs-Center im ASKÖ-Sporthaus beim ASKÖ Tennisplatz

### **8 Einheiten zu 1 1/4 Stunden**

(20.01., 27.01, 03.02., 24.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03.)

ASKÖ-Mitglieder: € 20,-

(wird am 1. Kursabend in

Nichtmitglieder: € 30,-

bar eingehoben)

**Neugierig geworden, dann nichts wie hin zu unserem Kurs!**

Voranmeldung unbedingt erforderlich (wenn möglich) unter E-mail [askoe.wy@utanet.at](mailto:askoe.wy@utanet.at) oder Tel. 07442/55501 (begrenzte Teilnehmerzahl !!!)