



Fit

in den

Frühling



Anmeldung und Infos
01-47615-5771

Latin Dance

Für Frauen mit und ohne Tanz-Erfahrung

Das Tanztraining besteht aus einer Kombination verschiedener lateinamerikanischer Tänze. Kraft, Flexibilität und Koordination stehen im Zentrum. Mit Rhythmus und Spaß das Wohlgefühl „Tanz“ erleben.

- Leiterin:** Gisela Elisa Heredia BA, Tänzerin, Tanzpädagogin und Choreografin
Zeit: Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr/wöchentlich
Beginn: Dienstag, 14. April 2015 (10x)
Ort: Turnsaal der Semmelweis-Frauenklinik
Anmeldung: 01/ 476 15-5771
Beitrag: € 88,-

Nordic Walking

Ausdauersport im Freien – für jede Frau geeignet!

Zur Senkung des Blutdruckes, Abbau von Übergewicht und um sich einfach wohl zu fühlen! Auf Anfrage können wir für die ersten Einheiten Stöcke zur Verfügung stellen.

- Leiterin:** Eva-Maria Bernardon, akad. Sport- und Fitnesstrainerin
Treffpunkt: Türkenschanzpark (Ecke Hasenauerstr./Max-Emanuel-Str.)
Zeit: Dienstag, 16-17 Uhr
Beginn: Dienstag, 7. April 2015 (10x)
Beitrag: € 88,-

Bitte Laufschuhe/Outdoor-Schuhe und bequeme Kleidung anziehen!

Entspannter Rücken

Stress, langes Sitzen und zu wenig Bewegung. Rückenschmerzen sind die weitverbreitete Folge. Eine Kombination aus gezieltem Training und Entspannung bringt Erleichterung und stärkt Ihren Rücken.

- Leiterin:** Gerlinde Wagenhofer, Fitness- und Personaltrainerin
Zeit: Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr
Beginn: 5. Mai 2015 (5x)
Anmeldung: 01/ 476 15-5771
Beitrag: € 55,-