

14.04.2013



**FRÜHLINGSZEIT - GEMEINSAM IM FREIEN TRAINIEREN.  
OUTDOOR-POWER.  
SMOVEY - SCHWUNGVOLL BEWEGEN.  
BEWEGTES GEDÄCHTNIS.**

**FRÜHLINGSZEIT - GEMEINSAM IM FREIEN TRAINIEREN.**

Endlich wird es wieder warm. Du willst dein Training im Freien absolvieren - geniale Idee. Dazu gibt es bei uns einige Angebote. GRATIS für alle CLUBA.-Mitglieder gibt es ab sofort jeden Donnerstag den **Nordic-Walking-Treff**. Treffpunkt ist um 19.00 Uhr im Felmayer-Garten vor dem Gymnastik-Saal. Du kannst dir bei uns auch kostenlos Stöcke ausborgen.

**OUTDOOR-POWER.**

Dieses Freiluft-Trainingsprogramm mit Petra LEGEDZA startet diesen Dienstag (16. April 2013). Gelände, Stufen und Bänke werden zu Trainingsgeräten. Treffpunkt ist um 18.00 Uhr vor dem Felmayer-Saal. Es gelten alle Kurskarten, die für KURSPLAN 1 gültig sind.

**SMOVEY - SCHWUNGVOLL BEWEGEN.**

Ebenfalls an der frischen Luft findet unser neuer Kurs mit den Vibro-Swing-Ringen statt. Ab Dienstag, 23. April 2013. Der Treffpunkt für diesen Kurs ist immer um 10.00 Uhr beim Phönix-Saal. Bei Schlechtwetter wird das Training in den Phönix-Saal verlegt. Auch für diesen Kurs gilt die Kurskarte für KURSPLAN 1.

**BEWEGTES GEDÄCHTNIS.**

Dieser Kurs mit 6 Einheiten beginnt am 23. April 2013. Du kannst dein „Denkorgan“ jetzt auch am Vormittag fit halten. Dieses Gedächtnistraining - mit viel Abwechslung und Spaß - hält Birgit SEITZ immer Dienstag, von 09.00 bis 09.55 Uhr im Phönix-Saal ab. Die 6 Einheiten kosten für CLUBA.-Mitglieder € 48,-. Bei diesem Kurs ersuchen wir dich um Voranmeldung (0676-88780355). Infos dazu findest du [hier](#).

**WIR FREUEN UNS AUF DICH!**