



Kneipp Aktiv-Club
Natürlich gesund leben

GOETZIS

SPORT
UNION 

ZVR-Zahl: 272450577

„Wer rastet der rostet“
Gemeinsam macht Bewegung viel mehr Spaß

Wir starten mit unserem Bewegungsprogramm 2022/23 und laden alle, die Spaß an der Bewegung haben, recht herzlich ein.

Turnbeginn: Montag, 19. September 2022
Turnende: Ende April 2023

Jeden Montag

18.25 - 19.10 Uhr Gymnastik: durch Ausdauer-Kraft-Beweglichkeit und Koordinationstraining verbessern wir die körperliche Leistungsfähigkeit.

19.15 - 20.00 Uhr Ganzkörpertraining.

Mitzubringen ist eine eigene Turnmatte

Yvonne Glück freut sich auf euch und steht für genauere Auskünfte gerne zur Verfügung.

Tel. 0664 88916431

Jeden Mittwoch

18.15. - 19.00 Uhr **Sturzprophylaxe:**

Wir trainieren unsere Beweglichkeit unsere Koordination sowie unser Gleichgewicht mit gezielten Balanceübungen.

19.15. - 20.00 Uhr **Jackpot-Fit Fitnessprogramm für Jung und Alt:**

Wir kräftigen unsere gesamten Muskelgruppen mit einem gezielten Krafttraining.

Wir kurbeln unser Herz-Kreislaufsystem mit einem gezielten Ausdauertraining an.

Mitzubringen ist eine eigene Turnmatte.

Ingrid Bischof freut sich auf euch und steht für genauere Auskünfte gerne zur Verfügung.

Tel. 0664 73528693

Für Personen, die das 1. Mal das Jackpot-Fit-Programm nutzen, ist das 1. Halbjahr gratis!!!!

Jährlicher Turnbeitrag für Mitglieder	Mo oder Mi € 70.-	Doppelst. € 95.-
Jährlicher Turnbeitrag für Nichtmitglieder	Mo oder Mi € 85.-	Doppelst. € 105.-

Anmeldung bei unserer Obfrau: **Maritha Brandstetter**
Tel: 0681 84043827

Kein Vereinszwang! Es sind auch Nichtmitglieder bei uns herzlich willkommen!
Eine Gratischnupperstunde ist bei allen Gymnastikeinheiten möglich.

Der Kneippverein Götzis freut sich auf alle die in Bewegung bleiben möchten.