

EINLADUNG

**Gemeinsam bewegen – Gemeinsam FIT bleiben!
GRATIS schnuppern!!**

WO: Volksschule Köstenberg
WANN: ab 3. Oktober ca. 30 Einheiten
ZEIT: Montags 19:00 – 20:00



SCHWERPUNKT:
„Stabilität aus der Körpermitte“

Instruktorin: Gertraud Singer
Mitzubringen: Isomatte, Handtuch,
sportliche Kleidung
Kursgebühr: €100.- inkl. Mitgliedsbeitrag
Anmeldung: direkt vor Ort



Die Veranstaltung findet unter Einhaltung aller geltenden COVID 19 - Bestimmungen statt!



... und die Kursleiterin freuen sich auf Ihre Teilnahme, ob alleine oder mit Partner