



Vorarlberger  
Familienverband   
Großwalsertal

## Frauen in Bewegung – Fit in den Winter mit Sandra Ledetzky

**Ab Donnerstag, 17. September 2015  
jeweils um 18<sup>30</sup> Uhr im Sunnasaal in Thüringerberg**

Ab dem 17. September bieten wir in Thüringerberg ein weiteres, tolles Fitnessstraining für Frauen an. Es wird eine tolle **Mischung aus Aerobic, Herz-Kreislauf, Bauch-Beine-Po, Pilates, Yoga und progressiver Entspannung** – begleitet von Musik.

**10 Kurseinheiten zu je 60 Minuten** (17.09. – 19.11.2015)  
jeweils donnerstags um 18<sup>30</sup> Uhr im Sunnasaal in Thüringerberg

Mitzubringen sind: bequeme Turnkleidung, rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe, Turnmatte, Trinkflasche, Handtuch, wenn vorhanden Terra-Bänder und vor allem viel Spaß und gute Laune!

**Gesamtpreis € 40,- für Mitglieder** des Familienverband Vorarlberg und des USV Thüringerberg, **€ 45,- für Nichtmitglieder**

**Wir bitten um Anmeldung bei Bianca Domig 0664/4110851 oder Isabell Konzett 0664/4406945**

**ACHTUNG: Anmeldeschluss 3. September 2015**