



Frauen in Bewegung

Power Vital Training mit Manuela

Ab Montag, 9. September 2024 | 20:00 Uhr | Geroldshus in St. Gerold

Alles neu macht der M ... September!

Altbewährt – unsere Trainerin Manuela, neu – das Training „Power Vital“!

Der USV St. Gerold und Thüringerberg laden alle bewegungsbegeisterten Frauen zum Mitmachen ein! Schau vorbei und mach mit! Wir freuen uns auf dich!

Was ist Power Vital Training? *Ein sanftes, dynamisches und ruhiges Workout, welches sich durch fließende Bewegungsübergänge zusammenstellt. Ziel ist ein gesunder Körper – physisch sowie psychisch – durch eine ausgeglichene Übungsauswahl für den ganzen Körper. Im Zentrum steht der Sonnengruß - adaptiert aus dem Yoga - mit einer sanften Kräftigung, Stretchingelementen bis hin zu ruhigen Entspannungsphasen zum Schluss.*

Einheiten: 10 Kurseinheiten zu je 90 Minuten

Montag, 9. September 2024

jeweils von 20:00 bis 21:30 Uhr

Treffpunkt: Geroldshus in St. Gerold (Fahrgemeinschaften ab Thüringerberg).

Mitzubringen: bequeme Fitnesskleidung, Hallenschuhe, Turnmatte

Trinkflasche, Handtuch und Spaß an der Bewegung!

Kosten: € 65,- für Vereinsmitglieder, € 85,- für Nichtmitglieder

Um Anmeldung wird gebeten:

Anmeldung bis 1. September 2024 bei Katharina Küng unter 0650/9115249 (USV

Thüringerberg) oder bei Sylvia Nigsch unter 0664/5133862 (USV St. Gerold)