

Bewegt durch den Sommer

Gesunde Gemeinde und Sportunion laden ein

Die Gesunde Gemeinde Waidhofen bringt gemeinsam mit der Sportunion Bewegung in den Sommer!

Mit der Reihe „Bewegt durch den Sommer“ finden von Juli bis Anfang September jeden Dienstag um 18.30 Uhr abwechslungsreiche Trainingseinheiten im Konviktgarten statt. Das Angebot richtet sich an alle Interessierten – unabhängig von Alter oder Fitnessniveau. Erfahrene Trainerinnen sorgen für ein vielfältiges Programm, das von Pilates und Yoga über Body Toning bis hin zu Mixed Konditionstraining und Jackpot Fit reicht.

„Mit dieser Initiative möchten wir die Menschen dazu motivieren, Bewegung einfach und unkompliziert in ihren Alltag zu integrieren und den Sommer aktiv zu genießen“, freut sich das Team der Gesunden Gemeinde gemeinsam mit den Trainerinnen der Sportunion.

Programmübersicht:

- 7. Juli: Mixed Kondi mit Sonja Schedlbauer
- 14. Juli: Pilates mit Evi Obenaus
- 21. Juli: Jackpot Fit mit Sonja Schedlbauer
- 28. Juli: Yoga mit Regina Durstberger
- 4. August: Power Hour mit Anna Schedlbauer und Katja Schmoll
- 11. August: Body Toning mit Sandra Stacher
- 18. August: Power Hour mit Anna Schedlbauer und Katja Schmoll
- 25. August: Pilardio mit Gertraud Rauter
- 1. September: Yoga mit Regina Durstberger

Jeweils um 18.30 Uhr im Konviktgarten

Die Teilnahme kostet 5 Euro pro Einheit und ist direkt vor Ort zu bezahlen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – Interessierte können einfach vorbeikommen und mitmachen.

Bei Schlechtwetter werden die Bewegungseinheiten in den Tanzsaal im Schulzentrum Waidhofen (Plenkerstraße 8) verlegt.

Foto (v.l.): Alexandra Rössler (Gesunde Gemeinde) und Sonja Schedlbauer (Sportunion) freuen sich auf viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer.