

Bezahlte Anzeige!

Keep fit – Sport und Fitnessprogramm 2014 in Krieglach

Ab September wird`s wieder sportlich! Sei dabei und probiere aus!

Montag: 18.15 Uhr **Zumba**

19.15 Uhr **deepWork** – Energieausgleichtraining für Kraft,
Koordination und Ausdauer



Dienstag: 18.15 Kräftigung Vorbereitung

19.15 **Hot Iron**



Donnerstag: 18.15 Uhr **Piloxing**

Kombination von Pilates – Boxing und Dance!

PILOXING 19.15 **Hot Iron**

Mit einem 10er Block um 70 € (10 € werden von der
Gemeinde Krieglach rückerstattet) kannst du flexibel die
Kurse im Turnsaal der HBLA besuchen und aus
5Std./Woche bis Weihnachten auswählen.

Nähere Infos oder Anmeldungen unter
0664/1448942 Martina
Ich freu mich!

Bezahlte Anzeige!

Ab September in Krieglach

HOT IRON™



Kraftausdauertraining mit Langhanteln

- Muskelaufbau –
- Erhöhte Fettverbrennung
- Vorbeugung von
Rücken/Gelenkprobleme
- Osteoporosevorbeugung
- Spaß am Trainieren in der Gruppe

**dienstags und donnerstags um 19.15 Uhr
im Turnsaal der HLW Krieglach**

**Auch für
Männer!!**

**Informationen und Anmeldung: 11. September 2014
von 18-19 Uhr/HLW Turnsaal oder
unter 0664/1448942 Martina**



Einladung

zum

Pensionistennachmittag

am

Dienstag, dem 2. September 2014

Treffpunkt: 15.00 Uhr Gemeindeamt

Herbstwanderung

Route: Gemeindeamt – Werkstraße (Wohnbau) –
ÖBB Überfahrtsbrücke – Badgasse/Neubau
Pflegeheim – Erzherzog-Johann-Straße –
Roseggerpark – Brunngassl – Roseggerstraße

Gegen Ende der Wanderung erwartet alle Wanderer beim
Freizeitsee eine kleine Jause!



Alle Krieglacher Pensionisten und deren Ehegatten sind
dazu recht herzlich eingeladen.

Bei Schlechtwetter entfällt die Wanderung!

Der Bürgermeister:

Regina Schrittwieser



Mütterberatung

Montag, 01.09.2014 • 9.00-11.00 Uhr • VAZ Krieglach

