

# SPORT FREI !



Je nach Leistungsstand bieten wir euch gerne **zwei Sportgruppen** an.

**Montag → Intensiv**      **Dienstag → Moderat (kein Bodentraining)**

Basierend auf unserer medizinischen Expertise findet ein ganzheitliches Training statt, welches u.a. auf Kraft, Ausdauer und Koordination ausgelegt ist. Dies soll Verletzungen vorbeugen und euch die Freude an Bewegung erhalten.

**WO?** in der Turnhalle des Kindergartens und der Sportschützen im **Kitzebichl in Bolsterlang**.  
(Eingangstür rechts des Bauhofes)

**WANN?** **montags 18:30 Uhr** - **dienstags 16:30 Uhr** bitte beachtet die unten aufgeführten Termine

**WER?** **JEDE und JEDER !** absolut unabhängig davon, ob ihr Patient/in unserer Praxis seid oder nicht

**WIE?** **...trainieren wir?** als Gruppe, um u.a. unsere Kraft, Ausdauer, Koordination zu verbessern

**WAS?** **...ist mitzubringen?** bequeme Kleidung, Turnschuhe, bei Bedarf ein Handtuch, etwas zu trinken,  
**montags eine Gymnastikmatte** und natürlich gute Laune :D

## Termine am Montag 18:30 Uhr:

März: 10. / 17. / 24. / 31.

April: 07. / 14.

Mai: 05. / 12. / 19. / 26.

## Termine am Dienstag 16:30 Uhr

März: 04. / 11. / 18. / 25.

April: 01. / 08. / 15. / 29.

Mai: 06. / 13. / 20. / 27.

**5er Karte: 50 €**

**10er Karte: 95€**

**Einzel: 11€**

**5er Karte: 50 €**

**10er Karte: 95€**

**Einzel: 11€**

... dabei sind die Karten für montags nur im aktuellen Kurs gültig, die für dienstags 3 bzw 6 Monate.

Wir freuen uns über ALLE, die Interesse zeigen und sich gemeinsam mit uns bewegen möchten.

Pfiat de na und bis bald!