



JUDOCLUB KLOSTERNEUBURG



AEROBIC

ab 08.02.2010

Was: Bodywork

Das Training besteht aus einem Ganzkörpertraining
Beginn: Warm up, danach Kräftigung (Bauch, Bein, Po, Rücken)
Zum Abschluss: Dehnen.

**Wo: Sprach- und Sporthauptschule,
Langstögergasse 15, 3400 Klosterneuburg
(großer Turnsaal)**

**Termine: Montag 19.30 – 20.30
(08.02, 15.02, 15.03, danach jeden Montag -
ausgenommen Schulferien)
12x / Semester (45€)**

Trainer: Diplomierte Aerobic-Trainerin Karin Langer

Für die Stunde wird benötigt:

- Sportschuhe
- bequeme Kleidung
- Handtuch
- je nach Möglichkeit: Hanteln und Matte

Kommen Sie zum Ausprobieren und Schnuppern einfach vorbei!

Infos unter: karin.langer@inode.at
www.judoclub-klosterneuburg.at