



SPORT

## Sportunion Zelking-Matzleinsdorf

Info und Anmeldung:

**Frühling 2023**

im Turnsaal der VS Zelking

Karin Wieseneder: 0676 74 00 267

Elfi Loidl: 0650 80 08 006

Elfriede Gärner: 0650 55 54 709

E-Mail: gaerner.elfriede@aon.at

# 49plus+bewegt, LeBe

mit **Elfriede Gärner**

Körperkräftigung im Bereich der gesamten Wirbelsäule, Schultergürtel, Bauch, Bein, Po, sowie Mobilisations Koordinations Dehnungs Entspannungsübungen und eine Abschluss Meditation.

**Mittwoch** von 18:30 bis 19:45 Uhr.

**11. bis 25. Jänner 2023** 3 Einheiten zu € 21,-

**15. Februar bis 29. März 2023** 7 Einheiten zu € 56,-

**12. April bis 24. Mai 2023** 7 Einheiten zu € 56,-



EinsteigerInnen sowie Geübte sind herzlich Willkommen!  
Bitte Trainingsbekleidung, Wasserflasche Turnmatte und ev. eine Decke mitbringen.  
Schnuppern jederzeit möglich !

## Karate in Zelking – NEUES Programm

mit **Otmar Zeller**

Kampfkunst-Selbstverteidigung-Meditation  
für Anfänger, Fortgeschrittene, Kinder ab 12 Jahre  
ab Januar 2023, von 18 h bis 19:30 Uhr,  
Kontakt: Otmar Zeller 0676 92 66 696



## Lebensqualität erhalten – Bewegung erfahren

**Das aktuelle Programm ist immer in den Schaukästen ersichtlich oder auf der Homepage der Gemeinde Zelking-Matzleinsdorf zu finden**

<http://www.zelking-matzleinsdorf.gv.at/>

Sportunion

*Wir bewegen Menschen*