

# Bodystyling

Kräftigungsübungen für Bauch, Beine & Po zur Straffung der Figur und Verbesserung der Körperhaltung.

Beginn am: Donnerstag, 6. Oktober 2011  
Zeit/Dauer: jeweils von 18.00 – 18.50 Uhr/10x  
Kursort: Volksschule NNK  
Kursbeitrag: 37 € pro Kurs/Union-Mitglieder 32 € pro Kurs  
Barzahlung bei Kursbeginn

# \*NEU\*NEU Stepaerobic \*NEU\*NEU

Einfache Schrittkombinationen am Step Board im niedrigen Pulsbereich zur effizienten Fettverbrennung. Kräftigung und Straffung der Bein- und Gesäßmuskulatur, sowie Steigerung der Ausdauerfähigkeit. Keine Vorkenntnisse notwendig!

Beginn am: Donnerstag, 6. Oktober 2011  
Zeit/Dauer: jeweils von 19.00 – 19.50 Uhr/10x  
Kursort: Volksschule NNK  
Kursbeitrag: 40 € pro Kurs/Union-Mitglieder 35 € pro Kurs  
Barzahlung bei Kursbeginn

# Fit durch den Winter

Beginn am: Donnerstag, 6. Oktober 2011  
Zeit/Dauer: jeweils von 20.00 – 20.50 Uhr (Fußball ½ Stunde vorher)  
Kursort: Hauptschule NNK  
Für Unionmitglieder kostenlos! 2 €/EH für Nichtmitglieder

Anmeldung per Mail oder Telefon!