



Wir freuen uns sehr, dass in diesem Jahr das Step-Aerobic-Programm wieder gut angenommen wurde.

Inhalte sind:

- **Schrittkombinationen** für Herz-Kreisl.-Training und Koordination ,
- **Muskeltraining** für den ganzen Körper und der Problemzonen **Bauch, Beine, Po, Rücken** und zum Abschluss
- **effektive Dehnungs- u. Entspannungsübungen** für ein angenehmes Körpergefühl



Im wöchentlichen Wechsel setzen wir Handgeräte wie Gymnastikstäbe, Bänder, Balance-Pads ein, die ein abwechslungsreiches Training garantieren.

### **Unsere Trainingszeiten:**

#### **Dienstags:**

Sommer: **19:30-20:45** Uhr  
Winter Nov.-März **20:15-21.15** Uhr

Turnhalle  
Turnhalle

### **Highlights 2007:**

- Das eingespielte Team: Sonja Jaumann, Simone Schwager, Tanja Haidinger, Bettina Holzinger haben wieder den **2. Platz** beim **Preisschießen** vom Schützenverein herausgeschossen



- **„5.Fit in den Frühling“:**
- **Winterwanderung**

Bei Vollmond und eisiger Kälte haben wir uns aufgemacht zu einer nächtlichen Wanderung. Gestartet sind wir in der Ortsmitte, Richtung Freibad, Reichenbach und wieder zurück zur Ortsmitte, wo wir uns in der „Sonne“ mit Essen, Glühwein und erfolgreichem 'Christbaumloba' aufgewärmt haben. Es war ein schöner Abend.



Über Zuwachs fitnessbegeisterter Mädchen und Frauen oder auch Männer ab dem Alter von 13 Jahren würden wir uns sehr freuen. **Einstieg jederzeit möglich.**

**Übungsleiterin:**  
**Ausbildung:**

**Bettina Holzinger**  
**Aerobic-Trainer A-Lizenz**  
**Fitness-und Gesundheitstrainer**  
**Power-Yoga Instructor, Yogalehrerin**