

# Gesundheitsturnen

*Hitzendorf  
Herbst/Winter 2015*

Der Sommer geht zu Ende und der Winter steht vor der Tür! Um auch in der kalten Jahreszeit genügend Bewegung zu machen, möchte ich herzlich zum Gesundheitsturnen einladen. Die erste Einheit ist am:



**Mittwoch den 7.10.2015  
um 18:00  
bzw 19:00**



***Problemzone Wirbelsäule – Rücken  
Erhaltung bzw. Förderung der Beweglichkeit  
kräftigende und koordinative Übungen***

Das Turnen findet wöchentlich **im kleinen Turnsaal** der Volksschule statt. Begonnen wird mit einer Schnupperstunde, die Kosten für die folgenden Einheiten betragen 40 Euro. Bis Weihnachten findet das Turnen zehn mal statt. Willkommen sind alle, die etwas für ihre Gesundheit machen wollen. Das Alter spielt keine Rolle!

Ich würde mich sehr freuen Sie am 7.10 zu sehen, und mit Ihnen zu turnen.

Mit Lieben Grüßen:

**Mag. Dietmar Heinrauch**  
0664/9658747



Sportwissenschaftler  
ausgebildeter Kinder- u  
Gesundheitsübungsleiter  
Mountainbike- u. Aquafitinstruktor

**Gesunde  
Gemeinde**

Styria  vitalis

*Gesundheit für die Steiermark!*