

# *In Bewegung bleiben*

## **Power Workout - Kurs und PowerVit Yoga - Kurs**

Ort: Turnsaal der Hauptschule Abfaltersbach  
Zeitpunkt: ab Montag, 7. Jänner 2013  
Uhrzeit: Power Workout von 19.00 - 20.00 Uhr  
PowerVit Yoga von 20.00 - 21.00 Uhr  
Kosten: € 50,-- pro Kurs für 10 Einheiten  
bei Buchung beider Kurse € 90,--  
Kursleiterin: Sonja Bertolini, PowerVit Yoga Instructor,  
BodyWorkout Trainerin

Anmeldungen bitte unter Tel.: 0680/404 76 96

### ***Power Workout***

Ist eine kombinierte Stunde aus Aerobic-elementen, kräftigende Übungen speziell für Bauch, Beine, Po und anschließendem Stretching.

### ***PowerVit Yoga***

Ist ein Ganzkörpertrainingsprogramm, das sich besonders durch seine Vielfältigkeit und Dynamik auszeichnet. Es fließen Elemente aus Yoga, Pilates und Wirbelsäulentraining zusammen.