



Gesunde Gemeinde – FIT in der GAAL – FIT ins Frühjahr

Spaß an Bewegung für „50+“

Kursbeginn: donnerstags, ab 28. Feber 2019 bis 13. Juni 2019
Kurszeit: 15:00 bzw. 16:30 (je 1 Stunde)
Ort: Kindergarten Gaal
Preis: € 52,00 (gratis-Nutzung der Trainingsgeräte)
Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Handtuch, etwas zu trinken
Anmeldung bei: Karin Schurp, Dipl. Wellnesscoach, Rückentrainerin Tel.Nr. 0650/2212961



Qigong – Erwachsenenkurs

Kursbeginn: dienstags, ab 29. Jänner 2019 (10 Einheiten)
Kurszeit: 9:00 – 10:15 Uhr
Ort: Ingering II 27
Preis: € 75,00 (Partnerermäßigung 50%)
Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichtes Schuhwerk, Sitzpolster, Unterlage
Anmeldung bei: Judith Pittner-Hirn – www.wegezumir.at,
Tel.Nr. 0664/2013195, juka2@gmx.at



Yoga

Kursbeginn: mittwochs, ab 23. Jänner 2019 (10 Einheiten)
Kursleitung: Nicole Göttfried-Karner
Kurszeit: 19:00 – 20:30
Ort: Kindergarten Gaal
Preis: € 150,00
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Unterlage
Anmeldung: ab sofort am Gemeindeamt
Tel.Nr. 03513/8820, gde@gaal.gv.at



Zumba for Kids

Kursbeginn: dienstags, ab 26. Feber 2019 (8 Einheiten)
Eine kostenlose Schnupperstunde!!!
Kurszeit: 17:30 – 18:20 Uhr
Ort: VS Gaal
Preis: € 45,00
Anmeldung bei: Annemarie König – FIT im Murtal, www.annemarie-koenig.at;
Tel.Nr. 0650/9151125



Rückenfit

Kursbeginn: dienstags – Kurs läuft noch bis 8. Mai 2019
Es kann noch jederzeit eingestiegen werden.
Eine kostenlose Schnupperstunde!!!

Kurszeit: 18:30 – 19:25 Uhr

Ort: VS Gaal

Anmeldung bei: Annemarie König – FIT im Murtal, www.annemarie-koenig.at;
Tel.Nr. 0650/9151125



Aerobic, Zumba, Step-Aerobic, Smovey

Kursbeginn: dienstags – Kurs läuft noch bis 28. Mai 2019
Es kann noch jederzeit eingestiegen werden.
Eine kostenlose Schnupperstunde!!!

Kurszeit: 19:30 – 20:25 Uhr

Ort: VS Gaal

Preis: € 80,00 ; € 15,00 Leihgebühr Smoveys pro Saison

Anmeldung bei: Annemarie König – FIT im Murtal, www.annemarie-koenig.at;
Tel.Nr. 0650/9151125



Auf Eure Teilnahme freut sich die Gesunde Gemeinde Gaal.

Die Obfrau

GR Elisabeth Kargl eh.

Der Bürgermeister

Friedrich Fledl eh.