



RKM (RadfeldKommMit)

Umfassendes Gesundheitsprojekt Radfeld



Sport - Leistungsförderungs - und Aktivitätskurse im Rahmen des Radfelder Gesundheitsprogramms RKM!

Im Rahmen des Gesundheitsprogramms werden in Zusammenarbeit mit der Erwachsenenschule Radfeld folgende Kurse für alle Radfelderinnen und Radfelder zu einem stark vergünstigten Kursbeitrag angeboten.

Um eine Überbuchung zu vermeiden, ersuchen wir um Anmeldung. Nur angemeldete Personen können garantiert aufgenommen werden (ohne Anmeldung nur, wenn noch Plätze frei sind!)

Bitte nehmen Sie Turnkleidung, Trinkflaschen aus Plastik und falls nötig, weiche Unterlagen mit.

Die ermäßigte Kursgebühr ist bitte am ERSTEN KURSTAG zu bezahlen.

Folgende Kurse werden angeboten:

- **BODYWORKOUT – Fettverbrennung und Kräftigung** - mit Waltraud Messner
Montag 19. Sept. - Beginn um 18:45 Uhr – Aula VS Radfeld
10 x 1 Stunde - ermäßigte Kursgebühr ... € 20.-
- **YOGA** - mit Waltraud Messner
Montag 19. Sept. - Beginn um 20:00 Uhr – Aula VS Radfeld
10 x 1 Stunde - ermäßigte Kursgebühr ... € 20.-
Bitte Matte, Decke, Kopfkissen, warme Socken und etwas zum Trinken mitbringen!
- **ZUMBA - Training zu heißen südamerikanischen Rhythmen** - mit Conny Tschenet
Donnerstag 22. Sept. - Beginn um 19:00 Uhr – Turnsaal VS Radfeld
10 x 1 Stunde - ermäßigte Kursgebühr ... € 15.-
- **TAE BO** - mit Conny Tschenet
Donnerstag 22. Sept. - Beginn um 20:00 Uhr - Turnsaal VS Radfeld
10 x 1 Stunde - ermäßigte Kursgebühr ... € 15.-
- **Kinderturnen - Spaß und Spiel für unsere Kleinen**
jeden Mittwoch - von 15:30 - 17:00 Uhr – Kursbeitrag nur € 7.-
Ab Oktober mit Angelika im Turnsaal der VS Radfeld

Auf Ihre Teilnahme und Ihre Anmeldung freuen sich

Bürgermeister
Mag. Josef Auer

Projektleiter
Dr. Robert Eiter

ES-Leiter
Gerhard Mrazek

Anmeldung an Erwachsenenschule Radfeld – Gerhard Mrazek:

e-mail g.mrazek@tsn.at Tel.: 05337 /63856

