

# Kinderturnen mit Michi!

## Tigerturnen:

Ab 6 Jahre

Beginn: Freitag 20.09.2024

Zeit: 14.45 Uhr

Ort: VS-Södingberg Turnsaal

11 Einheiten /11 Tage



## Katzenturnen:

Ab 1-5 Jahre

Beginn: Mittwoch 18.09.2024

Zeit: 9 Uhr

Ort: VS-Södingberg Turnsaal

11 Einheiten /11 Tage

*Bei beiden Kursen ist der AK-Schein möglich!*

### Anmeldung:

VHS-Voitsberg / Fr. Zach- Richter 0664 3662215

mail: [ulrike.zach-richter@akstmk.at](mailto:ulrike.zach-richter@akstmk.at)

TrainerIn: Michi Lamprecht 0677 61659960 mail: [miclamp@gmx.at](mailto:miclamp@gmx.at)

# RAMBA – ZAMBA



**Hallo Sportbegeisterte, wir starten wieder!**

Funktionelles Ganzkörpertraining: Aerobic- HIIT- Entspannung

**Ab 17.09.2024 Dienstags** 11 Einheiten- je 50 Minuten

**Wo:** Turnsaal der VS- Södingberg

**Zeit:** 18 Uhr

Mitzubringen sind: Trinkflasche- Turnschuhe- Matte

## Entspannungstraining



**Ab 18.09.2024 Mittwochs** / 11 Einheiten- je 50 Minuten

**Wo:** Turnsaal VS- Geistthal

**Zeit:** 19 Uhr

Für Männer und Frauen!

*Gymnastik / Entspannung*

Mitzubringen sind: Matte- großes Handtuch -Turnschuhe ( eventuell Weste oder Decke)

**AK – Schein ist möglich**

TrainerIn beider Kurse: Lamprecht Michaela (0677 61659960)

Anmeldungen: VHS- Voitsberg: Frau Ulrike Zach- Richter Tel: +43 57799 4360

Mail: [urike.zach-richter@akstmk.at](mailto:urike.zach-richter@akstmk.at) oder [www.vhsstmk.at](http://www.vhsstmk.at)