

# Bewegt und g'sund in Taxham

## **Bewegungskurse für alle Fitnesslevels**

Ab Juni bietet der Club Aktiv Gesund Salzburg in Kooperation mit der Stadt Salzburg und AVOS ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für alle Fitnesslevels an der frischen Luft an. Mit verschiedenen Bewegungsaktivitäten werden Koordination, Gleichgewicht, Kraft- und Beweglichkeit trainiert sowie das Herz-Kreislauf und Immunsystem gestärkt. Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Mittelpunkt.

### **Termine:**

**Kurs 1: 1.6.–29.06.22 von 09.00–10.00 Uhr (5 Einheiten)**

**Kurs 2: 14.9.–12.10.22 von 09.00–10.00 Uhr (5 Einheiten)**

**Kosten: € 0,-**

### **Kursleiterin:**

Doris Dunkl

### **Treffpunkt:**

Fitnessparcour beim Eingang zum Kavalierhaus Kleßheim, 5071  
Wals-Siezenheim.

### **Was brauchst DU:**

Sportkleidung von Vorteil sowie Matte, Handtuch und Trinkflasche bitte mitbringen