

Erwachsenenschule der Gemeinde Bad Häring

amtsleiter@bad-haering.tirol.gv.at



Kursprogramm ab Februar 2016

Ganzkörper- und Krafttraining mit Barbara Rest

Kursbeginn: Dienstag 16. Februar 2016 bis 28. Juni 2016 (20 x)
Zeit: 19:30 bis 20:30 Uhr

Alle großen Muskelgruppen des Körpers (Schultern, Brust, Arme, Rücken, Bauch, Hüfte und Beine) werden in einer Trainingseinheit trainiert und gestärkt.

Dance Workout –Tanz und Spaß mit Barbara Rest

Kursbeginn: Donnerstag 18. Februar bis 21. April 2016 (10 x)
Zeit: 18:45 bis 19:45 Uhr

Salsa, Bachada, Merengue, Cumbia, Elektro, Modern

Freeletics / Cardio mit Barbara Rest

Kursbeginn: Donnerstag 28. April bis 30. Juni 2016 (8 x)
Zeit: 18:45 bis 19:45 Uhr

Hohe Fettverbrennung, Kraftausdauer, Herzkreislauf

Alle Kurse finden in der Turnhalle der Volksschule Bad Häring statt.

Für die Teilnahme am Kurs müssen Sie nur einen 10er-Block für EUR 70,- erwerben (Bitte den Betrag an unsere Bankverbindung überweisen):

Bankverbindung: IBAN: AT92 3635 8000 0629 8418
BIC: RZTIAT22358

Sie können den 10er-Block für alle Kursangebote von Frau Rest verwenden.
10er-Block-Jugendtarif (bis 18 Jahre) und für Studenten: EUR 45,00

**Kursanmeldung bei Werner Drexler im Gemeindeamt:
Telefon: 05332/761 58-11 oder amtsleiter@bad-haering.tirol.gv.at**

Wir freuen uns über Ihre Kursteilnahme!

Harald Drexler, BSc, Leiter der ES Bad Häring