

TAM THE Silberclub

Gymnastik für Körper und Geist

Für alle Menschen zwischen 50 und 100 Jahren

- die zu jung sind um alt zu sein.
- die ihr Gleichgewicht wieder finden wollen
- die ihre Gelenke sanft trainieren wollen
- die nach Krankheit oder Operation wieder ein gutes Körpergefühl bekommen wollen
- die mit den Jungen nicht mehr so mithalten können aber trotzdem Spaß an Bewegung haben wollen
- die ohne Stress aktiv und fit werden wollen

Von September bis Juni: jeden Sonntag außer in Schulferien und an Feiertagen

WANN: Training jeden Sonntag von 9 - 10 Uhr

WO: Schule Wulzendorfstraße 1 Turnsaal

WIEVIEL: Semesterbeitrag (ca 15 Übungseinheiten) € 135,- (Frühbucherbonus bei Zahlung bis 1 Monat vor Semesterbeginn: € 105,-)

WIE: Anmeldung und Fragen bitte per Mail an office@qwankido.at

WAS: Ein bequemer Trainingsanzug reicht. Bitte gute Laune und eine Wasserflasche mitbringen.

Schnupperstunden im Mai und Juni möglich.

TEL: 0699 11321408

TAMTHE ist ein Teil von QWANKIDO - sino - vietnamesisches KUNGFU