



Schwäbischer
Albverein

SAVOP Ortsgruppe Pfrondorf

FIT BIS OSTERN

mit dem 3-Wochen-Aktivprogramm

**Die Gelegenheit zum gemeinsamen
Beginn für die körperliche Basis.
Zusammen bewegen, motiviert bleiben!**

Dosiertes Ausdauertraining,
Funktionsgymnastik, Qigong,
Koordinationsübungen für Drinnen
und Draußen, für jedes Niveau!



**22. MÄRZ
BIS
10. APRIL**

ANMELDUNG

- Anmeldung per Mail an **robraun@gmx.net**
- Anmeldung wird bestätigt mit weiteren Infos
- SAVOP-Mitglieder 15 €
- Nicht-Mitglieder 25 €

EINLADUNG AN ALLE!

Für Frauen und Männer,
Für Anfänger und
Fortgeschrittene,
Für alle Interessierten

SAVOP Pfrondorf

<https://pfrondorf.albverein.eu>



Schwäbischer
Albverein

SAVOP Ortsgruppe Pfrondorf

FIT BIS OSTERN

DAS IST UNSER WOCHENPROGRAMM

Samstags 9:30

Kräftigung, Dehnung, Koordination
fit in den Tag starten

Sonntags 9:30

Morgenwanderung "Rund um Pfrondorf"
für Körper, Geist und Seele

Dienstags 9:30

**Nordic Walking mit gymnastischen
Ausgleichsübungen**

Donnerstags 9:30

**Nordic Walking mit gymnastischen
Ausgleichsübungen**

**22. MÄRZ
BIS
10. APRIL**



**ICH TU' WAS
FÜR MICH!**



SAVOP Pfrondorf
<https://pfrondorf.albverein.eu>