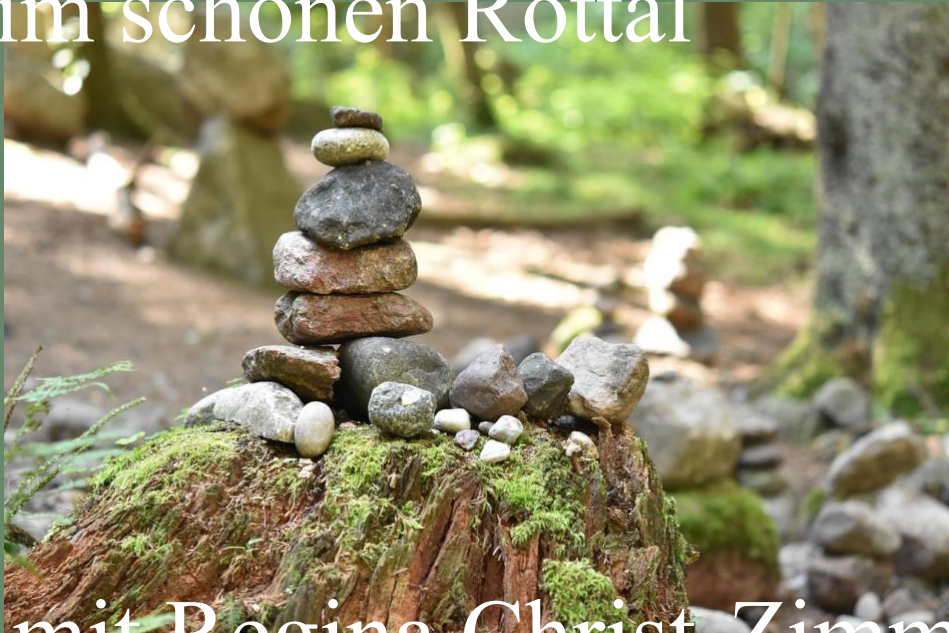




# Cardio Fit im schönen Rottal



mit Regina Christ-Zimmerhackl

immer Freitag ab 02. Mai 2025 / 18 Uhr

6 Einheiten zu je 90 Minuten

30,- € für Mitglieder des Yoga-Vereins Abtsgmünd e.V.

48,- € für Nichtmitglieder

Treffpunkt Wanderparkplatz Rottal Schäufele

Praktiziere mit Regina forciertes Gehen mit Armeinsatz, aber ohne Stöcke, für ein sanftes Training des Herz-Kreislauf-Systems. Abgerundet werden die Übungseinheiten mit Elementen aus dem Yoga.

Anmeldung unter [regina.christ64@gmx.de](mailto:regina.christ64@gmx.de)

07366 922729 bei Rückfragen