



„Bewegt in der Natur“

Die Gesunde Gemeinde Kundl lädt wieder in der Ferienzeit zu „Bewegt in der Natur“, einem **Bewegungsprogramm im Freien**, ein.

In den **Sommermonaten** werden **wöchentlich wechselnde sportliche Aktivitäten** im Freien angeboten. Unter Anleitung von zertifizierten Trainerinnen werden u.a. Zumba, Rückenfit, Pilates, Zirkeltraining und Intervalleinheiten durchgeführt.

Eine **Anmeldung** und **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich**. **Kinder, Erwachsene** und **Senior:innen**, die Freude an Aktivitäten im Freien haben, sind herzlich willkommen.

Wir freuen uns über eine rege Teilnahme.

Termine: wöchentlich jeweils mittwochs von 18:00 – 19:00 Uhr
Start: ab Mittwoch, 01.07.2026 (10 Termine)
Ort: Eingang Volksschule
Mitzubringen: Trainingsmatte

Termine und Programm:

Mi. 01.07.2026	Intervalltraining	mit Heidi Weinzierl
Mi. 08.07.2026	Intervalltraining	mit Heidi Weinzierl
Mi. 15.07.2026	life-balance Bewegung	mit Heidi Schwaighofer
Mi. 22.07.2026	Pilates	mit Margit Palma
Mi. 29.07.2026	life-balance Bewegung	mit Heidi Schwaighofer
Mi. 05.08.2026	Functional Fitness	mit Reini Egger
Mi. 12.08.2026	Functional Fitness	mit Reini Egger
Mi. 19.08.2026	Pilates	mit Margit Palma
Mi. 26.08.2026	Zumba	mit Julia Haun
Mi. 02.09.2026	fit mit Sylvia	mit Sylvia Ascher

Bei Schlechtwetter findet das Training in der Gymnastikhalle statt! Für Fragen steht Ihnen Ines Rupprechter im Marktgemeindeamt Kundl gerne zur Verfügung (05338/7205-130).

