



und die Erwachsenenenschule Mittleres Oberland/Abfaltersbach  
laden ein zum

*PowerVit*<sup>®</sup> - KURS  
*Yoga*

Ort: Turnsaal Hauptschule Abfaltersbach  
Zeitpunkt: ab Freitag, 20. Jänner 2012, 20.00 Uhr  
Kosten: € 60,-- für 10 Einheiten  
Kursleiterin: Sonja Bertolini, PowerVit Instructor,  
Trainerin in der Gesundheitswelt Sillian  
Anmeldungen bitte unter Tel. 0680/4047696

Was ist PowerVit Yoga?

PowerVit Yoga ist dynamisches Ganzkörperkräftigungsprogramm. Bei diesem Konzept wurden Elemente aus mehreren Body & Mind Programmen - wie Yoga und Pilates, aber auch aus den herkömmlichen Fitnessprogrammen wie dem klassischen Body Workout und der klassischen Wirbelsäule zu einem sinnvollen, zeitgemäßem Konzept zusammengefügt. Neuartig ist der Fitnesscharakter, die Dynamik und die Power, die diesem Konzept innewohnen. Es ist gedacht als Alternative zum reinen Yoga oder Pilates für Fitnessbewusste, die mehr Dynamik suchen.



Auf euer zahlreiches Kommen freut sich die  
Erwachsenenschule Mittleres Oberland/Abfaltersbach