

## Aktuelle Informationen vom Zöbinger Sportklub 05

# ZSK 05

## AKTUELL

Ausgabe Nr. 18

### AKTUELL

#### Familien-Radwandertag am 29. August 2010

Der diesjährige Radwandertag führt uns mit dem Schiff (Blasmusik-Frühschoppen an Bord) von Krems/Stein nach Melk. Von dort geht es mit dem Rad am rechten Donauufer retour Richtung Zöbing. Für den Transport der Räder nach Krems ist gesorgt!

Begrenzte Teilnehmerzahl: 35 Personen



Anmeldung bis spätestens 24. August: bei Iris Trinnes unter 0676/44 52 456

Treffpunkt: 9.00 Uhr, Marktplatz Zöbing (für Selbstfahrer nach Krems um 8.00 Uhr)

Kosten: € 20,- pro Erwachsenen (Mitglieder € 15,-)

#### RICHTIG FIT – für den ganzen Körper für SIE & IHN

Jeden Dienstag ab 14. September 2010 bis Ende November (12 Einheiten)

Das Training umfasst Koordinationsübungen, Beweglichkeitsübungen, Kraft- und Kraftausdauerübungen sowie Entspannungsübungen. Weiters werden wieder Step-Aerobic (im Anschluss an das Turnen) sowie **RICHTIG FIT für Senioren** (Mindestteilnehmerzahl 10 Personen) angeboten.



Uhrzeit: 19.30 – 20.30 Uhr bzw. 18.30 – 19.30 Uhr für die Senioren

Ort: Festhalle, Mühlweg, Zöbing

Kosten: Turnen (12 EH): Mitglieder: € 20,-

Nicht-Mitglieder: € 35,-

Step-Aerobic (6 EH): Mitglieder: € 5,-

Nicht-Mitglieder: € 10,-

Übungsleiterinnen: Iris Trinnes und Doris Klein

Anmeldung: bis spätestens 7. September 2010 bei Iris Trinnes  
(0676/4452456) o. Doris Klein (0664/2780321)

### VORSCHAU

#### Familienwandertag am 26. Oktober 2010

Ziel der gemütlichen Wanderung ist die Heiligensteinwarte. Dort erwartet uns ein Glaser'l Staubiger sowie ein wunderschöner Ausblick über die Region.

Gehdauer hin und retour ca. 2 Stunden. Treffpunkt: 13.00 Uhr Marktplatz

**Informationen über aktuelle Aktivitäten finden Sie auf der Anschlagtafel bei der Kirche bzw. im Internet unter [www.zsk05.com](http://www.zsk05.com).**