

Fortsetzung der Kursreihe



Sesselgymnastik

für Seniorinnen und Senioren

Ein Kurs für alle, die nicht am Boden turnen können, sollen oder wollen.

Sesselgymnastik bietet die Möglichkeit sich gesund zu bewegen, auch wenn die körperliche Leistungsfähigkeit schon etwas abgenommen hat. Die Schwerpunkte dieses Kurses sind Beweglichkeitsübungen, Stabilitätsübungen, sowie die Kräftigung der Muskulatur und Knochen.

Neue Teilnehmer sind  -lich willkommen!

WANN:	ab Donnerstag, 24. April um 09:00 Uhr
WO:	im Studio Turnhase, Grafendorf 32/4
MIT WEM:	Astrid Hohenwarter, Heilmasseurin und Wellnesstrainerin
KOSTEN:	30 € für 10 Einheiten (€ 3,00 pro Einheit)
MITZUBRINGEN:	Turnschuhe oder Turnsocken

Anmeldung unter der Telefonnummer: 0660/492 03 42