



Fortsetzung der Kursreihe



Sesselgymnastik in Kirchbach

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 Bewegungsübungen, Stabilitätsübungen, sowie die Kräftigung der Muskulatur und Knochen.

WANN: ab Freitag, 24. April, um 8:30 Uhr
WO: im **Sitzungssaal der Marktgemeinde Kirchbach**
MIT WEM: Astrid Hohenwarter, Heilmasseurin und Wellnesstrainerin
KOSTEN: 30 € für 10 Einheiten (€ 3,00 pro Einheit)
MITZUBRINGEN: Turnschuhe oder Turnsocken
MINDESTTEILNEHMER: 6 Personen

Anmeldung bei der MG Kirchbach unter:

☎ 04284/228 12 oder

✉ kirchbach@ktn.de.at