



**ab Oktober
in Irschen**

Fit und sicher im Alter

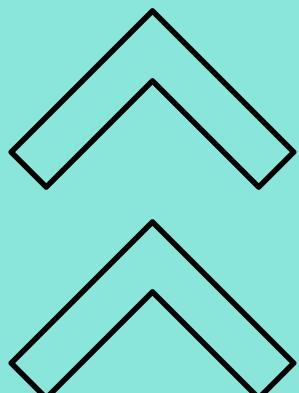
Bewegungskurs zur allgemeinen Gesunderhaltung

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Kraft, Koordination und ihr Gleichgewicht im Alter gezielt stärken möchten – zur Vorbeugung von Stürzen, zur Unterstützung bei Osteoporose und um die allgemeine Gesundheit zu erhalten.

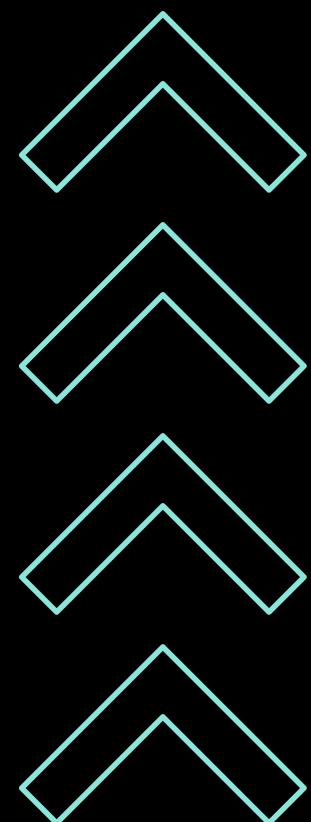
Was Dich erwartet?

- ✓ Alltagsnahe Übungen zur Sturzvermeidung
- ✓ Kräftigung von Rücken, Beinen & Rumpf
- ✓ Gute Laune und ein sicheres Training in der Gruppe

***Kosten: 150 €/Person, für 10 + 1 Einheiten
á 60 Minuten***



Montags, 17:00 - 18:00 Uhr
Bewegungsraum Irschen
+43 670 400 29 89
Mag. Jasmin Tiefnig, BSc.



**jetzt
anmelden**