



**ab Oktober
in Irschen**

Fit und sicher im Alter

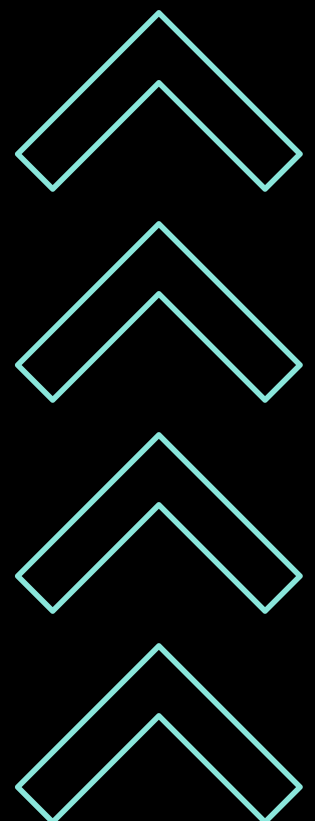
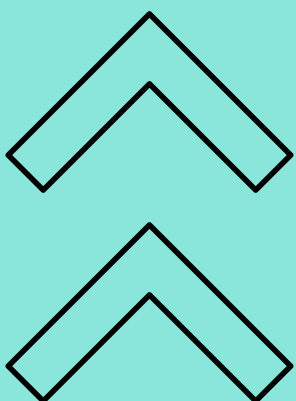
Bewegungskurs zur allgemeinen Gesunderhaltung

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**