

## **Einladung zur Kursreihe** **Senioren Fit - Bleib im Gleichgewicht**

### **Gymnastik im Sitzen und im Stehen**

mit Übungsleiterin **Maria Lerchster**  
staatlich geprüfter Fit Lehrwart für Senioren

### **regelmäßige Bewegung sorgt für Stabilität und Kraft**

Kraftübungen  
Koordinationsübungen  
Gleichgewichtsübungen

**Bitte Wasserflasche mitnehmen und extra Schuhe zum Turnen**  
**Es gelten die aktuellen Corona-Regeln**

**Wann:** Freitag von 09:00 - 10:00 Uhr

**Termine:** 04.11.2022/11.11.2022/18.11.2022/25.11.2022/02.12.2022

**Wo:** VS Turnsaal

**Kosten:** 5 Einheiten € 15,-

**Anmeldung:** Marktgemeinde Oberdrauburg    Tel. 04710/224915  
Maria Lerchster    Tel. 0664 12 12 208  
Ursula Raff    Tel. 0664 90 49 760

Auf Ihren Besuch freuen sich  
die „Gesunde Gemeinde“ Oberdrauburg  
mit Bürgermeister Stefan Brandstätter  
AK-Leiterinnen Maria Lerchster und Ursula Raff

In Zusammenarbeit mit FamiliJa und gefördert aus den Mitteln: