

Oberdrauburg

Einladung zur Kursreihe

Stürze vermeiden - im Gleichgewicht bleiben

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

regelmäßige Bewegung sorgt für Stabilität und Kraft

- Kraftübungen
- Koordinationsübungen
- Gleichgewichtsübungen
- Dual-Task Übungen

Bitte Wasserflasche und Turnmatte mitbringen
(bei Schlechtwetter im Turnsaal - bitte extra Schuhe mitnehmen)
Es gelten die aktuellen Corona-Regeln

Wann: Dienstag von 09:00 - 10:00 Uhr

Termine: 05.07.22 / 12.07.22 / 19.07.22 / 26.07.22 / 02.08.22

Wo: Schwimmbad Oberdrauburg (bei Schlechtwetter – 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: