

Beweglich bis ins hohe Alter!

Winter 2025/2026

Bewegung ist ein Grundbedürfnis von uns Menschen!
Damit wir unsere Beweglichkeit so lange wie möglich erhalten ist es sinnvoll,
etwas dafür zu tun!

Wir nützen bei den Übungen bewusst unsere Atmung und sind dabei sanft,
kraftvoll, langsam, aktiv und auch spielerisch! Es geht um Mobilität, Balance,
sichere Bewegungsabläufe und Kräftigung.

Wenn du deine Lebenslust spüren und gleichzeitig neue Energie für deinen
Alltag tanken möchtest, bist du hier genau richtig und herzlich willkommen!



WANN: jeden **Donnerstag**, von 9.30 - 11.00 Uhr

TERMINE: 27. Nov 4. Dez 11. Dez 18. Dez
 8. Jan 15. Jan 29. Jan 5. Feb

BEITRAG: Kurs 125 €
 einzeln 18 €

WO: Erzherzog Carl Haus, Erz. Carl Str. 1



Keine Vorkenntnisse erforderlich!
Für Neueinsteiger 1 x SCHNUPPERN 10 €
Bitte Matte und ev. Decke mitnehmen!

Angela Berger
Tel. 0650 921 77 66
www.angelaberger.at