

Beweglich bis ins hohe Alter!

Herbst 2023

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: 21. Sept 28. Sept 5. Okt 12. Okt
19. Okt 2. Nov. 9. Nov 16. Nov

BEITRAG: Kurs 115 €
 einzeln 17 €

WO: Union DW, Hamerlingstraße 13

Keine Vorkenntnisse erforderlich!
Bitte Matte und ev. Decke mitnehmen!



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