

Beweglich bis ins hohe Alter!

Frühjahr 2024

Bewegung ist ein Grundbedürfnis von uns Menschen!
Damit wir unsere Beweglichkeit so lange als 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: 11. April 18. April 25. April 2. Mai
16. Mai 23. Mai 6. Juni 13. Juni

BEITRAG: Kurs 115 €
einzeln 17 €
Iban: AT971400010010104993

WO: DW Museum, Erzherzog Carl Str. 1



Angela Berger

Tel. 0650 921 77 66

www.angelaberger.at

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Für Neueinsteiger 1 x SCHNUPPERN 10 €.

Kurseinstieg jederzeit möglich. Bitte Matte und ev. Decke mitnehmen!