

# Beweglich bis ins hohe Alter!

Frühjahr 2023

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: 16. Feb      23. Feb      2. März      9. März  
23. März      30. März      6. April      13. April

BEITRAG: Kurs    110 €  
          einzeln    16 €  
          Iban:    AT971400010010104993

WO:            Union DW, Hamerlingstraße 13

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



Angela Berger  
Tel. 0650 921 77 66  
[www.angelaberger.at](http://www.angelaberger.at)