

Beweglich bis ins hohe Alter!

Frühjahr 2026

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: 19. Feb 26. Feb 5. März 12. März
19. März 26. März 2. April 9. April

BEITRAG: Kurs 125 €
 einzeln 18 €
 Iban: AT971400010010104993

WO: DW Museum, Erzherzog Carl Str. 1



Angela Berger

Tel. 0650 921 77 66

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Für Neueinsteiger 1 x SCHNUPPERN 10 €.

www.angelaberger.at

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