

BEWEGT DURCHS ALTER

Bewegungsangebot für Senioren nach dem Konzept
der Motogeragogik

Aufwärmen, in Bewegung kommen, Gymnastik von Kopf bis Fuß (im Sitzen), Gedächtnisübung, Bewegen mit verschiedenen Materialien (Tücher, Bälle, Seile, ...) Entspannung - eine abwechslungsreiche, bewegte Stunde erwartet Sie.

WO: im Turnsaal der Volksschule
AM: Mittwoch
UM: 15:00 h

TERMINE:

21. - 28. Februar
13. - 20. März
10. - 17. - 24. April
08. - 15. - 22. Mai



Kosten: 4,00€ pro Stunde

Nur wer sich bewegt, bleibt beweglich:
körperlich, geistig und emotional.

Maria Grundtner
Motogeragogin
0676/7852378

Ich freue mich auf bewegte Stunden

Maria