



Aufbau-Fit-Kurse

Begegnung mit Bewegung

Generationen-Fit, das Projekt für ALLE Generationen ohne Altersbegrenzung mit Reden und Bewegen, bieten wir Ihnen mit ca. 35 Bewegungseinheiten auch für den Zeitraum von **März 2018 bis Feber 2019** an.

Gesund aktiv – Aktiv gesund

Möglichst lang fit und selbständig bleiben. Den Jahren Leben und dem Leben Jahre geben. Der vielfältige Nutzen für Gesundheit und Lebensqualität wird durch Erfahrungen von bisherigen KursteilnehmerInnen bestätigt.

Fit – Komm mit. Schau es Dir einmal an!

Ergometertraining mit Gymnastikpausen!

Start in die Saison

2018 / 2019: 05.03., 07.03. und 08.03.2018

Ort: Zentrum für Gesunde Bewegung,
1.OG. Musikschule St.Gertraud

Kurs 1: Montag, 09:00 bis 10:30 Uhr

Kurs 2: Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr

Kurs 3: Donnerstag, 09:30 bis 11:00 Uhr

Nach Maßgabe freier Plätze können auch mehrere Kurse pro Woche besucht werden.

Anmeldungen: Auf Grund der begrenzten TeilnehmerInnenzahl pro Kurs ist eine Anmeldung vor dem ersten Kursbesuch unbedingt erforderlich. Die Platzvergabe erfolgt nach Reihenfolge der Anmeldung.

Teilnahmegebühr: Die Teilnahmegebühr beträgt € 75,00 für den Besuch einer Kurseinheit über das gesamte Programmjahr März/2018 bis Feber/2019 und ist im vorhinein zu bezahlen.

Kontakte:

Roswitha Krejza, Tel.: 0664/6535380

E-Mail: r.krejza@gmx.at

Florian Türmer BSc, Tel.: 0677/61090917

E-Mail: florian.tuermer@gmail.com

Marktgemeinde, Tel.: 04352/72180

E-Mail: frantschach@ktn.gde.at

Neuestes Foto wird eingefügt !

Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Geschicklichkeit werden in der Gemeinschaft für die Gesundheit gezielt gefördert!

Neuestes Foto wird eingefügt !

Gespräch, Rücksicht und Humor sind sehr wichtig!

gefördert von:

