

Bewegung im Alter zum Wohlfühlen

mit **Celine Lanzer**
ASKÖ Fit Übungsleiterin

**Bewegung wirkt sich positiv
auf die Gesundheit aus!**

"Bewegung im Alter" ist ein lockeres Trainingsprogramm für Männer und Frauen ab der Lebensmitte, die Wert darauf legen, körperlich und geistig fit zu bleiben.

In meinem Kurs stärken wir die Konzentration und Aufmerksamkeit, fördern die Selbstständigkeit im Alter und die Beweglichkeit von Körper, Geist und Seele.

Start: **Für Fitgebliebene:** Donnerstag, 17.09. 17:30 Uhr
Wo: Turnsaal Volksschule Irschen
Kosten: € 30,- (10 Einheiten)
Anmeld.: Gemeinde Irschen (Tel. Nr.: 04710/2377-11)
Montag bis Freitag 8:00 - 12:00 Uhr
oder direkt bei Celine (0650/4545837)

**Auf eure zahlreiche Teilnahme freut sich die Gesunde
Gemeinde Irschen und die Übungsleiterin Celine!**