

# Bewegung im Alter zum Wohlfühlen

mit **Celine Lanzer**  
ASKÖ Fit Übungsleiterin

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

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

"Mitten im Leben" stärkt die Konzentration und Aufmerksamkeit, fördert die Selbstständigkeit im Alter und die Beweglichkeit von Körper, Geist und Seele.

**Start:** Für Fitgebliebene: Donnerstag, 06.03. 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!**