

Sesselgymnastik in Grafendorf

für Seniorinnen und Senioren



Bewegung, die guttut – ganz ohne Bodenturnen!

Sesselgymnastik bietet eine sanfte Möglichkeit, aktiv zu bleiben und den Körper gezielt zu stärken – auch wenn die körperliche Leistungsfähigkeit bereits etwas nachgelassen hat. Der Kurs umfasst Übungen zur Förderung der Beweglichkeit und Stabilität sowie zur Kräftigung von Muskulatur und Knochen.

Für alle, die sich gerne bewegen, dabei aber auf Übungen am Boden verzichten möchten.

WANN:	ab Freitag, 02. Oktober, um 8:30 Uhr
WO:	im Studio Turnhase, Grafendorf 32/4
MIT WEM:	Astrid Hohenwarter
KOSTEN:	30 € für 10 Einheiten (€ 3,- pro Einheit)
MITZUBRINGEN:	Turnschuhe oder Turnsocken

Anmeldung bei der MG Kirchbach unter:

☎ **04284/228** oder

✉ **kirchbach@ktn.gde.at**