



LEBENSFREUDE

Bleib fit bis ins hohe Alter

mit Katrin Tomaschek

Dipl. Body-Vitaltrainerin

Tel.: 0660/38 65 762

www.facebook.com/Lebensfreude60

„Aktiv und fit 60+“ - Ihr Kurs im Gehen, Stehen und Sitzen

Bleiben Sie gesund und mobil bis ins hohe Alter.

- Gleichgewichtstraining/Sturzprophylaxe
- Osteoporose-Vorsorge/Beckenbodentraining
- Muskelaufbau/Kräftigung/Funktionelle Gymnastik
 - Demenz-Vorsorge/Gehirngymnastik

❖ Kurs I: Montags, 09:30 Uhr - 10:30 Uhr

(14.01., 21.01., 28.01., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.)

❖ Kurs II: Donnerstags, 08:30 Uhr - 09:30 Uhr

(17.01., 24.01., 31.01., 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03.)

Wo: in 2242 Prottes, Dörfleser Straße 26 (im ehem. Kindergarten)

Kosten pro Kurs: € 90,- (zu bezahlen per Erlagschein im Jänner)

Sie benötigen: bequeme Kleidung, Schuhe, und eine Trinkflasche.

Anmeldung bis 31.12.2018 - Teilnehmerzahl: max. 12 Personen pro Kurs.

Gratis Schnuppertermin jederzeit telefonisch vereinbaren. 😊

Einstieg während des Kurses möglich!

Ich freue mich auf Sie!