

BEWEGUNG FÜR SENIOREN



Im Alter von 70+ - Frauen und Männer

Bewegungskurs **6 Einheiten**

WANN: Dienstag Vormittag von 10.00-11-00

START: 8. November, 15.11,22.11,29.11,6.12,13.12

Begrenzte Teilnehmerzahl

Preis 72 Euro

Studio LIFRE

Sipbach 15

4511 Allhaming

Anmeldung: 069912354445

office@lifre.at

Gemeinsam bringen wir unseren Körper mit ruhigen, gezielten, langsamen und gelenkschonenden Übungen in Bewegung, fördern unsere Balance und Hirntätigkeit und versuchen Verspannungen zu lösen. Der Spaß darf dabei nicht fehlen 😊! Übungen erlernen die du zu Hause im Alltag leicht einbauen kannst und den Körper bzw. Geist bis ins hohe Alter auf schonende Weise zu fordern und fördern ist unser Ziel.

Ich freue mich sehr, dich bald in
unserem wunderschönen Studio
begrüßen zu dürfen.

Elisabeth Wurm

Bewegungs- und Gesundheitstrainerin

Lifre
FITNESS FÜR GEIST & KÖRPER

