



ARDAGGER
MARKT | STIFT | KOLLMITZBERG | STEPHANSHART

Fitness für Senioren

So bleiben Sie aktiv!

Das Ziel dieses Kurses ist, durch ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm zu mehr Sicherheit im Alltag zu verhelfen. Die Eigenständigkeit soll dadurch gefördert und die Beweglichkeit erhöht werden.

Der Kurs beinhaltet:

- Mobilitätstraining
- Sturzprävention
- Koordinations- / Balancetraining
- Gezieltes gelenkschonendes Krafttraining

Kursdauer: jeweils am Dienstag von **7. Jänner bis 28. April 2020**, 18 bis 19 Uhr

Ort: Turnsaal der Volksschule Ardagger Stift

Kosten: 5er Block € 40,--, 10er Block € 70,--, Einzelstunde € 8,--

Anmeldung: bis 5. Jänner 2020 unter T: 0660/416 48 13
Einstieg jederzeit möglich, begrenzte Teilnehmeranzahl

Mitzubringen: Trainingsmatte, Turnschuhe, Handtuch, Trinkflasche

Trainerin: **Birgit Haunschmid**, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin sowie Dipl. Präventions- und Rehatrainerin

Die Gesunde Gemeinde Ardagger
freut sich auf Ihre Teilnahme!

