



# Einladung Fit in den Morgen

mit Gerlinde Redl  
(Dipl. Body-Vitaltrainerin)

... gezielt aktivieren ...

... mobilisieren ...

... bewegen ...

Ein sanftes Muskelaufbautraining mit Kräftigung und Stärkung der Wirbelsäule, des Rückens und des gesamten Körpers, welches gezielt die Altersgruppe 60+ ansprechen soll. Im Rahmen des Trainings wird wöchentlich die Intensität und Art der Übungen erweitert, aber auch individuell an die Teilnehmer angepasst.

Kursbeginn: Donnerstag 28.09.2023

Uhrzeit: 09:30 Uhr

Wo: Bewegungsraum (im UG des Georgsaal)

Preis: 80 EUR für 10 Einheiten je 50 min

**ANMELDUNG bitte bei Gerlinde Redl – 0676 51 79 535**

**Mitzubringen:** Matte sowie Pilates Ball (leichter Ball, etwas kleiner als ein Fußball) sind vorhanden, wenn gewünscht gerne eigene mitnehmen, Handtuch mitbringen

**Deine Idee „Tut gut!“ Arbeitskreisleiterin: Lisi Kühhaas 0680/1404285**

**Regionale Gesundheitskoordinatorin: Karin Ebner 0660/2112253**

[Gesunde.gemeinde.stg@gmx.at](mailto:Gesunde.gemeinde.stg@gmx.at), du findest uns auch auf Facebook und Instagram!