

## **Gymnastik für die ältere Generation Immer in Bewegung bleiben mit 60+**

Dieses Bewegungsangebot richtet sich an SeniorInnen ab 60+

Immer in Bewegung bleiben ist die beste Möglichkeit, ein gesundes und selbständiges Leben bis ins hohe Alter zu führen.

Sie bleiben sowohl körperlich als auch geistig mobil und fit. Sie erlangen Sicherheit im Alltag und dadurch vermeiden Sie Verletzungen und Stürze.

Eine Trainingsstunde die Sie fordert, aber nicht überfordert



**PVÖ Turngruppe Oberdrauburg**

<b>Wann:</b>	<b>Freitag von 14:00 - 15:30</b>
<b>Wo:</b>	<b>Turnsaal VS Oberdrauburg</b>

Kursleiter:  
Maria Lerchster Tel. 0664 12 12 208  
Staatl. geprüfter Fitlehrwart