

Bleib fit - mach mit!



Bewegung kombiniert mit Gedächtnistraining (speziell für Senioren)

Beim Schwingen mit den Ringen...

- * beide Gehirnhälften aktivieren
- * den Bewegungsapparat mobilisieren
- * die Koordination verbessern
- * das Herz/Kreislaufsystem kräftigen...



Zusätzlich machen wir Gedächtnisübungen -
manche während des Trainings, manche beim gemütlichen Sitzen am Tisch!
Gute Laune und Spaß sind garantiert...

Dauer: 1 Std.

Preis: 1 Std. € 9,-/Zehnerblock 80,--

(inkl. Leihsmoveys - falls vorhanden, bitte die eigenen mitnehmen!)

Wo: Oase der Gesundheit

Hauptstraße 46

2492 Zillingdorf



Beginn: Dienstag, 25.6, 13:30 oder Donnerstag, 11.7, 17:00

Bitte bequeme Kleidung anziehen und Getränk mitnehmen!

Einstieg jederzeit möglich



Barbara Gut

Legasthenie- & Dyskalkulietrainerin
ganzheitlicher Lerncoach

www.lerncosmos.at ~ office@lerncosmos.at
2700 Wr. Neustadt