Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Fit bleiben im Alltag

Bewegungsübungen unter fachlicher Anleitung

Mo 17.10.2022, 9.00 Uhr - Mo 12.12.2022, 10.00 Uhr

Ort:
Altötting, Gymnastikraum, Hello fit Fitnessstudio, Chiemgaustr. 25, 84503 Altötting

Möchten Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun und Ihre körperliche Gesundheit fördern? Wenn ja, dann probieren Sie doch unser neues Angebot aus - Morgengymnastik für alle Altersklassen. Einmal in der Woche treffen wir uns, um gemeinsam zu trainieren. Mit einfachen, abwechslungsreichen Bewegungsübungen, die Sie danach ganz leicht in den Alltag integrieren können, werden wir in den Tag starten. Sie trainieren Ihre Körperhaltung, Beweglichkeit, Ausdauer- und Koordinationsfähigkeit. Dies wirkt sich u.a. positiv auf Ihren Rücken sowie Ihre Gelenke aus. Doch vor allem ihr Wohlbefinden steht hier im Vordergrund.

Referent:
Christoph Hausperger

Kosten:
3 Euro pro Einheit

Veröffentlichungsdatum: 07.09.2022

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.
Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de