

# Aufbau-Fit-Kurse

## Begegnung mit Bewegung

### Generationen-Fit

für ALLE Generationen. Reden und Bewegen.  
Keine Altersbegrenzung!

### Gesund aktiv – Aktiv gesund

Möglichst lange fit und selbständig bleiben.  
Den Jahren Leben und dem Leben Jahre geben.  
Der vielfältige Nutzen für Gesundheit und  
Lebensqualität wird durch Erfahrungen von  
bisherigen KursteilnehmerInnen bestätigt.  
Fit – Komm mit. Schau es Dir einmal an!

### ***Ergometertraining mit Gymnastikpausen!***

**Beginn:** 29.02., 02.03. und 03.03.2016

**Ort:** Musikschule St.Gertraud, 1. OG

**Kurs 1:** Montag, 09:30 – 11:00

**Kurs 2:** Mittwoch, 18:00 – 19:30

**Kurs 3:** Donnerstag, 09:30 – 11:00

Nach Maßgabe freier Plätze können auch  
mehrere Kurse pro Woche besucht werden.

**Anmeldungen:** Aufgrund der begrenzten  
TeilnehmerInnenzahl pro Kurs ist eine  
Anmeldung vor dem ersten Kursbesuch unbedingt  
erforderlich. Die Platzvergabe erfolgt nach Reihen-  
folge der Anmeldung. Die Teilnahme ist kostenlos.

### Kontakt:

Roswitha Krejza, Tel.: 0664/6535380,  
E-Mail: [r.krejza@gmx.at](mailto:r.krejza@gmx.at)  
Marktgemeinde, Tel.: 04352/72180-11,  
E-Mail: [martin.jegart@ktn.gde.at](mailto:martin.jegart@ktn.gde.at)



Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Geschicklichkeit werden  
in der Gemeinschaft für die Gesundheit gezielt gefördert!



Gespräch, Rücksicht und Humor sind sehr wichtig!

gefördert von



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Geschäftsbereich

