

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: 16.02. und 18.02.2016

Ort: NMS Amstetten, Pestalozzistraße 2

Kurs 1: Dienstag, 15:30 – 17:00

Kurs 2: Donnerstag, 16:30 – 18:00

Kurs 3: Donnerstag, 18:15 – 19:45

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

Anmeldung: Aufgrund der begrenzten
TeilnehmerInnenzahl pro Kurs ist eine Anmeldung
vor dem ersten Kursbesuch unbedingt erforderlich.
Die Platzvergabe erfolgt nach Reihenfolge der
Anmeldung. Die Teilnahme ist kostenlos.

Kontakt: Mag. Ludwig List, 0650/3311325

l.list@askoenoe.at



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



Gespräch, Rücksicht und Humor sind sehr wichtig!

gefördert von

