



LEBENSFREUDE

Bleib fit bis ins hohe Alter

mit Katrin Tomaschek

Dipl. Body-Vitaltrainerin

Tel.: 0660/38 65 762

www.facebook.com/Lebensfreude60

„Aktiv und fit 60+“ - Ihr Kurs im Gehen, Stehen und Sitzen

Bleiben Sie gesund und mobil bis ins hohe Alter.

- Gleichgewichtstraining/Sturzprophylaxe
- Osteoporose-Vorsorge/Beckenbodentraining
- Muskelaufbau/Kräftigung/Funktionelle Gymnastik
 - Demenz-Vorsorge/Gehirngymnastik

❖ **Kurs I: Montags, 09:30 Uhr - 10:30 Uhr**

(01.04., 08.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06.)

❖ **Kurs II: Donnerstags, 08:30 Uhr - 09:30 Uhr**

(04.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06.)

Wo: in 2242 Prottes, Dörfleser Straße 26 (im ehem. Kindergarten)

Kosten pro Kurs (8 Stunden): € 54,- (zu bezahlen per Erlagschein)
gefördert durch die *Gesunde Gemeinde Prottes*

Sie benötigen: bequeme Kleidung, Schuhe und eine Trinkflasche.

Anmeldungen bis zum 29.03.2019 - ! Max. 10 Personen pro Kurs !

Ich freue mich auf Sie!