

PÖRTSCHACH  
BLÜHT AUF

WÖCHENTLICH FREITAGS  
VON 9 BIS 10 UHR ODER 10 BIS 11 UHR

## FIT IM ALLTAG

Körper, Geist und Seele beflügeln ...

Beschwingt wärmen wir auf und trainieren die Koordination. Durch gezielte Übungen werden die wichtigsten Muskelgruppen gekräftigt und die Beweglichkeit gefördert. Abschließend genießen Sie unter Anleitung Momente der Entspannung.

### INFOS:

Die Einheiten finden wöchentlich freitags, zunächst bis 22.10.2021, statt. Einstieg nach Platzverfügbarkeit jederzeit möglich (begrenzte Teilnehmer\*innenzahl bzw. Mindestteilnehmer\*innenzahl vorausgesetzt).



Bewegung mit

### Ines Moser

Gesundheitstrainerin für Bewegung und Wellness und für personal Training

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!

### START:

FR, 1. Oktober 2021

Gruppe 9 bis 10 Uhr: mit intensiveren Übungen, auch auf der Matte

Gruppe 10 bis 11 Uhr: moderateres Training im Sitzen und Stehen

### ORT:

Lesesaal, Gemeindeamt Pörtschach

### MITZUBRINGEN:

bequeme Kleidung, Getränk, Matte: Gruppe 9 Uhr

### ANMELDUNG:

Verbindliche Anmeldung bis MI, 29. September 2021 bei Ines Moser unter Tel. 0680 14 51 290.

### KOSTEN:

4 Einheiten/Gesamtpreis € 24,- (die noch offenen 2 Stunden aus dem Vorjahr werden angerechnet), Kursweiterführung über das ganze Jahr geplant.

### HINWEIS:

Schnuppermöglichkeit in der 1. Stunde um € 6,-

3G Nachweis bitte mitführen!