

"Fit für mich, fit für andere - durch Körper- und Sinnestraining"

Willkommen sind alle Frauen und Männer "älteren Semesters",
die in fröhlich entspannter Atmosphäre und anregender Gemeinschaft aktiv werden wollen.
Die erste Stunde dient dem Muskelaufbau, anschließend werden alle Sinne trainiert.
Angeleitet werden beide Kursangebote von diplomierten Fachfrauen.

Termine erstes Halbjahr 2017 jeweils donnerstags, 15:00 – 17:00:
Erster Kurs: 9.2. bis 6.4.2017 EUR 45,-

Trainingsangebot für ältere Menschen (Frauen und Männer)
Eine "Schnupperstunde" gratis! NeueinsteigerInnen sind willkommen!

Leitung: Christa Grachegg (Erwachsenenbildnerin) und Christine Tiefenbach (Physiotherapeutin)

Ort: Lutherische Stadtkirche, Dorotheergasse 18, 1010 Wien, Raum der Begegnung, Parterre rechts

Informationen und Anmeldung: Christa Grachegg, 0676 4779731, christa@grachegg.com
Christine Tiefenbach, 0650 4317565, news4cht@gmx.at

*Christa Grachegg und Christine Tiefenbach freuen sich
auf das Beisammensein!*

"Fit für mich, fit für andere - durch Körper- und Sinnestraining"

Willkommen sind alle Frauen und Männer "älteren Semesters",
die in fröhlich entspannter Atmosphäre und anregender Gemeinschaft aktiv werden wollen.
Die erste Stunde dient dem Muskelaufbau, anschließend werden alle Sinne trainiert.
Angeleitet werden beide Kursangebote von diplomierten Fachfrauen.

Termine erstes Halbjahr 2017 jeweils donnerstags, 15:00 – 17:00:
Erster Kurs: 9.2. bis 6.4.2017 EUR 45,-

Trainingsangebot für ältere Menschen (Frauen und Männer)
Eine "Schnupperstunde" gratis! NeueinsteigerInnen sind willkommen!

Leitung: Christa Grachegg (Erwachsenenbildnerin) und Christine Tiefenbach (Physiotherapeutin)

Ort: Lutherische Stadtkirche, Dorotheergasse 18, 1010 Wien, Raum der Begegnung, Parterre rechts

Informationen und Anmeldung: Christa Grachegg, 0676 4779731, christa@grachegg.com
Christine Tiefenbach, 0650 4317565, news4cht@gmx.at

*Christa Grachegg und Christine Tiefenbach freuen sich
auf das Beisammensein!*