

*Gesund aktiv– Aktiv gesund* in der Gemeinde Kolbnitz/Reißeck

# Bewegungs-Workshop

## „Rücken-Fit-für die Generation 60+“

Mit vielseitiger und gezielter Bewegung die Gesundheit, das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und vor allem die Lebensqualität erhalten und mit Freude dem Alterungsprozess entgegenwirken.

- Ort:** 9815 Kolbnitz/Reißeck  
Haus Anlauf in Oberkolbnitz
- Tag:** Mittwoch 02.02.2011
- Zeit:** von 12:00 – 17:00 Uhr
- Programm:** Schnupperbewegungseinheiten  
MFT Challenge  
Rücken-Fitness  
aktiv gegen Osteoporose  
Sesselgymnastik
- Veranstalter:** PVÖ Kolbnitz und  
ASKÖ Kärnten
- Leitung:** Maria Lerchster  
Turnreferentin PVÖ Kärnten  
Fit Lehrwartin für Senioren



**Informationen:** ASKÖ Landesverband Kärnten  
Roseneggerstr. 19, 9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Tel: 0664 / 12 12 208 Maria Lerchster  
Email: maria.lerschster@askoe-kaernten.at