

Gesund aktiv– Aktiv gesund in der Gemeinde Kolbnitz/Reißeck

Bewegung für die Generation 60+ mit Musik und Kleingeräten

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

- **Sturzprävention durch Verbesserung der Kraft** (mit Theraband, Overball und Hantel)
- **Schulung des Gleichgewichts und der Koordination**
- **Erhaltung der Beweglichkeit**

Teilnehmerzahl: max.18 Teilnehmer/innen

Veranstaltungsort: 9815 Kolbnitz
Feuerwehrhaus Polan 3

Tag: Donnerstag

Zeit von/bis jeweils von 14:00-15:00

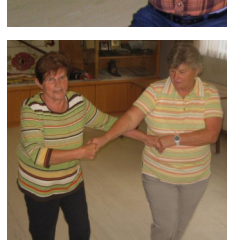
Start: 15.09.2011

Anzahl der Einheiten: 12

Kurskosten: 2€ / pro Einheit

Veranstalter: PVÖ Ortsgruppe 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