

MONTAGS, AB 13. JÄNNER 2025, 10:00-11:00,  
TURNHALLE JUFA, KLOSTERGASSE 37,  
8430 LEIBNITZ

## SENIORENTURNEN FÜR FRAUEN UND MÄNNER: SELBSTSTÄNDIG FIT BLEIBEN - KÖRPERLICH WIE GEISTIG

Bei dieser abwechslungsreich gestalteten Stunde trainieren wir Gleichgewicht, Koordination, kräftigen die (Bein)Muskeln und fördern die Beweglichkeit und Mobilität. Es stehen Sessel zum Sitzen und Anhalten zur Verfügung.

Kosten: € 35,00 Mitglieder/€ 50,00 Nicht-Mitglieder für 10 Einheiten

Bitte Matte und zwei 0,5 Liter Wasserflaschen mitbringen.

Einstieg jederzeit möglich!



JETZT  
ANMELDEN

Verbindliche Anmeldung bei der Kursleiterin  
Johanna Marbler bis 10. Jänner 2025:

Tel.: **0676 6794655**

E-Mail: **kac.leibnitz@gmail.com**

