

BeLight® Move-Energy



Fit und Vital-Gymnastik für Erwachsene, Senioren und Jugendliche!

Fit & Vital-Gymnastic (FiVi-Gym)

Die **Fit und Vital-Gymnastik** ist ein Bewegungs-Training zur Erhaltung und Erweiterung des Bewegungspotenzials, der Körperwahrnehmung und zur Entspannung. Kräftigungsübungen für Becken, Rücken, Beine, Arme, Bauch und wohltuende Mobilisierungsübungen für die Gelenke, sowie Koordinations-, Dehnungs-, Entspannungs- und Atemübungen für den gesamten Körper. Die FiVi-GYM Methode zeichnet sich wegen ihrer Unabhängigkeit von Koordinations- und Bewegungsfähigkeit, konditionellem Niveau und Alter aus.

Wann und Wo: Dienstag 09:00 – 10:00 Uhr (10 Einheiten)
Pfarrheim Sinabelkirchen ab 17.01.2012

Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr (10 Einheiten)
Weinbau und Wollihof Laundl Nestelberg
ab 17.01.2012

Preis: Euro 50,--

Leitung: Anita Schwab

Info/Anmeldung: Anita Schwab, Gnies 156, 8261 Sinabelkirchen
Tel: 03118/2021 oder Mobil: 0664/102-53-67