



**bewege dich gesund**

...denn Bewegung ist die beste Medizin!

**GESUND BEWEGEN**

**FREUNDE TREFFEN**

**SPASS HABEN**

## **Kursangebot ab 10. Februar 2025**

---

### **Gesundheitsgymnastik**

*Montags, 9.30 Uhr*

*Dienstags, 19.00 Uhr*

### **Bodyfit**

*Montags, 18.45 Uhr*

*Dienstags, 17.30 Uhr*

### **Rückenfit**

*Montags, 17.30 Uhr*

*Dienstags, 9.30 Uhr*

*Mittwochs, 19.00 Uhr*

### **Seniorengymnastik**

*Donnerstags, 9.30 Uhr*

### **Tanz dich fit**

*Mittwochs, 17.45 Uhr*

Regelmäßiges Training mit Gleichgesinnten in gemütlicher Atmosphäre

Bewegung in kleinen Gruppen mit individueller Betreuung

Einstieg in alle Gruppen zu jeder Zeit möglich

Individuelles Einzeltraining auf Anfrage

**[www.bewegedichgesund.at](http://www.bewegedichgesund.at)**

**Petra Breith 02732 / 82367**

Im Zentrum von Krems - gratis Parkplätze vorhanden

