



Beckenbodentraining für Daheim

Digitale Medien für Ihr persönliches Fitnessstraining

...für Frauen und Männer „55-Plus“

Gesundheit ist unser wichtigstes Gut!

Regelmäßige Bewegung leistet einen wichtigen Beitrag, um auch im Alter gesund zu bleiben und sich wohl zu fühlen. Doch oft fehlt Ihnen die Motivation, allein zu Hause Fitnessübungen ohne Anleitung zu machen? Nutzen Sie Ihr Smartphone oder Tablet für Ihr persönliches Beckenbodentraining und bleiben Sie in Bewegung!

Gemeinsam mit **Claudia Wagner** (akzente) und **Donate Sokol** probieren Sie entsprechende Fitness-Apps und -videos aus und lernen unter Anleitung, wie die Übungen richtig ausgeführt werden.

Termin: Mi., 16.11.2022, 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Turnsaal Kainach

Trainerinnen: Donate Sokol, Claudia Wagner

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und Sportschuhen zum Workshop.

Anmeldung und weitere Informationen Gertrud Gruber
unter 0660/ 32 17 047 oder direkt in Bücherei Kainach.

Die Angebote richten sich vorrangig an die Bevölkerung der Gemeinde Kainach. Wenn noch Plätze frei sind, können gerne auch Personen aus anderen Gemeinden teilnehmen.

Es gelten die im Rahmen der Covid-19-Pandemie aktuell gültigen Maßnahmen!

akzente

Grazer Vorstadt 7
8570 Voitsberg
03142/ 930 30
office@akzente.or.at
www.akzente.or.at

 /akzente.Verein/



Steirischer Zentralraum



Das Land
Steiermark

→ Regionen