



Wer sich bewegt, lebt besser.

Zum guten Leben gehören auch körperliches Wohlbefinden, Vitalität sowie genug Ausdauer, Kraft und Energie, um all das zu tun, was Ihnen wichtig ist und Freude macht.

Das WohnGut Osterseifen bietet seit September neue Sport- und Bewegungskurse für den Körper ab 60+ an.

Sie sind herzlich eingeladen **am 26.9.2017 um 18 Uhr in der Gaststätte „Zur alten Post“** verschiedene Elemente unseres breitgefächerten Programms kennenzulernen und auszuprobieren, kostenlos und unverbindlich.

Ihre Ansprechpartnerin im WohnGut Osterseifen:
Anne Martini
Gesundheitsberaterin/Sporttherapeutin
02761/6081171

Alternativ kommen Sie direkt zu einem unserer Kurse im WohnGut Osterseifen. Sie finden in einem geschmackvollen Ambiente in unserem neuen, gut ausgestatteten Sportsaal statt.



Balance
Dienstags, 15:30 bis 16:30
Start 26.9.2017

Pilates
Donnerstags, 15:30 bis 16:30
Start 28.9.2017

Brainwalking
Mittwochs, 10:30 bis 11:30
Start 27.9.2017

Fitnessstraining
Freitags, 15:30 bis 16:30
Start 29.9.2017