

AKTIV & BEWEGT ÄLTER

„Schwingen mit den Ringen“

Die SPORTUNION Steiermark, die Gemeinde Lebring – St. Margarethen und Erika Andrä „BEWEGUNG MIT HERZ“ bieten ab Oktober 2023 wieder ein abwechslungsreiches und maßgeschneidertes Bewegungsangebot mit den grünen Ringen für die ältere Generation, um auch im Alter fit und gesund zu bleiben.

Wöchentliche kostenfreie Bewegungseinheiten

Kurs:	Dienstag von 09.00 – 10.30 Uhr
Start:	03. Oktober 2023
Dauer:	1 Semester (bis 13.02.2024)
Trainerin:	Erika Andrä
Ort:	Vereinshaus/Festsaal, Leibnitzer Straße 13, 8403 Lebring, bei Schönwetter findet die Einheit im Freien statt

Mitbringen: lockere Sportbekleidung, Hallenschuhe für indoor, Trinkflasche und ggf. grüne Ringe (Lehringe vorhanden), Trainings-/Gymnastikmatte.

Es sind keine Anmeldungen notwendig!

bei Fragen gerne Frau Erika Andrä unter Tel. +43 664 53 34 934 kontaktieren.



<https://sportunion.at/stmk/projekte/aktiv-bewegt-aelter>

