

KURS

Aus Freude an der Bewegung

Gymnastik mit Peter Di Bora



© Dragonimages - stock.adobe.com

ab Montag
17. Februar
18.00 & 19.00 Uhr

St. Michael
Mittelschule
Turnsaal

Kursbeitrag: Euro 40,-

Anmeldung: Ulrike Di Bora,
Tel: 0676-86860104,
Kursleiter Peter Di Bora,
Tel: 0676-7559852

Auf schonende Weise verbessern Sie Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Unabhängig von Ihrem Alter verleihen Sie dadurch Ihrem Körper mehr Leistungsfähigkeit, Balance und Beweglichkeit. Damit leisten Sie einen aktiven Beitrag zu Ihrer eigenen Gesundheit.

Der Kurs findet in zwei Gruppen statt und beinhaltet 8 Übungseinheiten.

Gruppe 1: ab 18.00 Uhr, Gruppe 2: ab 19.00 Uhr

Ulrike und Peter Di Bora Bildungswerkleitung
Bgm. Ing. Manfred Sampl Vorsitzender