



## Christa Greis

### Ganzheitliches Training für Menschen 65 plus

#### „Bewegen bringt Segen“

#### - körperlich und geistig fit, bis ins hohe Alter!

**Kurs I/A:** freitags von 09:15 Uhr bis 10:15 Uhr (mit Übungen im Liegen)

**Kurs I/B:** freitags von 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr im Sitzen, Gehen, Stehen

11.01.19, 18.01.19, 25.01.19, 01.02.19, 08.02.19, 15.02.19

**Kurs II/A:** freitags von 09:15 Uhr bis 10:15 Uhr (mit Übungen im Liegen)

**Kurs II/B:** freitags von 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr im Sitzen, Gehen, Stehen

08.03.19, 15.03.19, 22.03.19, 29.03.19, 05.04.19, 12.04.19

**Kurs III/A:** freitags von 09:15 Uhr bis 10:15 Uhr (mit Übungen im Liegen)

**Kurs III/B:** freitags von 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr im Sitzen, Gehen, Stehen

03.05.19, 10.05.19, 17.05.19, 24.05.19, 31.05.19, 07.06.19

**Kursgebühr: 58,- €**

**Kursort:**

**Praxis  
Wilms-Posen**  
Cusanusstraße 14  
D-54470 Bernkastel-Kues

Tel.: 0 65 31 - 77 37 · Fax: 0 65 31 - 91 55 19  
info@wilms-posede.de · www.wilms-posede.de

Physiotherapie | Osteopathie | Naturheilkunde | Manuelle Therapie  
Chirotherapie | Fußpflege | Fango | Massage | Reflexzonentherapie  
Elektrotherapie | Bemer | Matabolic-Balance | Schlingentisch  
Rückenschule | Gruppentherapie | Hausbesuche | rollstuhlgerecht

**Anmeldung:**

**Christa Greis**  
Achtsamkeit in Bewegung  
und Entspannung  
Ganzheitliches  
Training 65 plus

56862 Pünderich  
Schulstraße 7  
Fon: 06542- 96 34 74  
www.christa-greis.de  
info@christa-greis.de