



## **Christa Greis**

### **Ganzheitliches Training für Menschen 65 plus**

**„Bewegen bringt Segen“**

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

**im Pfarrsaal Zell- Kaimt**

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

**Kurs I/B:** donnerstags von 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr im Sitzen, Gehen, Stehen  
10.01.19, 17.01.19, 24.01.19, 31.01.19, 07.02.19, 14.02.19

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

**Kurs II/B:** donnerstags von 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr im Sitzen, Gehen, Stehen  
07.03.19, 14.03.19, 21.03.19, 28.03.19, 04.04.19, 11.04.19

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

**Kurs III/B:** donnerstags von 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr im Sitzen, Gehen, Stehen  
02.05.19, 09.05.19, 16.05.19, 23.05.19, 30.05.19, 06.06.19

**Kursgebühr: 48,- €**

**Anmeldung bitte per Telefon oder Email an:**

**Fragen zum Training?**



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Mittelmosel

Moselweinstr. 15, 56821 Ellenz-Poltersdorf  
Tel.: 02673-96194720  
Mail: [keb.mittelmosel@bistum-trier.de](mailto:keb.mittelmosel@bistum-trier.de)



**Christa Greis**

56862 Pünderich  
Schulstraße 7  
[info@christa-greis.de](mailto:info@christa-greis.de)  
Fon: 06542-964373