



Christa Greis

Ganzheitliches Training für Menschen 65 plus

„Bewegen bringt Segen“

- körperlich und geistig fit, bis ins hohe Alter!

Reil im Gemeindesaal Rathaus:

immer montags von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr, (Pausen in den Ferien)
Übungen im Sitzen, Gehen, Stehen,

Für die Teilnehmerinnen aus Reil bestehen besondere Konditionen
im Rahmen des Dorfentwicklungsprojektes: Zuhause alt werden.

Teilnehmerinnen aus anderen Orten zahlen 5,00 Euro pro Teilnahme.

Pünderich in der Turnhalle:

immer mittwochs von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr (Pausen in den Ferien)
Übungen im Sitzen, Gehen, Stehen

Mitgliedschaft im VfL Pünderich oder anfragen bitte.

Enkirch in der Turnhalle der Grundschule:

immer donnerstags von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr, (Pausen in den Ferien)
Übungen im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen

Mitgliedschaft im TUS Enkirch oder anfragen bitte.

Anfragen bitte an:

