

Mach dich fit *mach mit!*



Aktive Bewegung von Jung bis Alt / von 1 - 99 am Freitag, den 03. Mai 2024 ab 09.30 Uhr

Treffpunkt: ehemaliges Gasthaus Daringer in Eggelsberg

09.30 Uhr - 15.30 Uhr

Kostenloser Hör- und Sehtest
Gesundheitsvorsorge mit Herrn Endres
von der Firma Hartlauer



10.00 Uhr

Rückenfit
mit Fitnesstrainerin Betty Weißenbacher. Bitte leichte
Kleidung und eine Matte mitnehmen

10.15 Uhr

Ausflug mit dem Rollstuhl
in Begleitung von Paula Lanthaler und den Mitarbeitern
von Bezirksseniorenzentrum

11.00 Uhr

Eine Runde mit dem Kinderwagen
in Begleitung mit Frau Dr. Sabine Schwarz

11.00 Uhr

Wir gehen die Marktrunde (ca. 2km)
mit Berta Dürrager

11.00 Uhr

Kein Kreuz mehr mit dem Kreuz
mit Fitnesstrainer Heinz Weissenbrunner. Bitte leichte
Kleidung und eine Matte mitnehmen

14.00 Uhr

Nordic-Walken
mit Rosi Hafner

14.30 Uhr

ZUMBA!
mit Katrin Stöllinger

15.30 Uhr

Yoga
mit Winfried Menzel

Wir freuen uns auf dein Kommen und darauf, gemeinsam aktiv zu werden.
Also, „Mach dich fit - mach mit!“



Gesundes

