

BEWEGUNG FÜR SENIOR/INNEN

ZUMBA, PILATES & YOGA MIT 60+

Es ist nie zu spät mit Yoga, Pilates oder Zumba zu beginnen und gerade ab 60+ ist regelmäßige Bewegung unglaublich wichtig um diese Lebensphase aktiv genießen zu können.

Die Übungen sind schonend und auf die Bedürfnisse des Körpers im Alter angepasst. Niemand wird überfordert und jeder kann jederzeit einsteigen.



Die Kurse finden von 03.April bis 28.Juni in einer kleinen Gruppe (max. 8 Personen) statt.

Zumba 60+ Montag 16:45-17:45

Pilates 60+ Dienstag 9:00-10:00

Yoga 60+ Freitag 9:00-10:15

Nähere Infos & Anmeldung:

office@koerpergut.at | www.koerpergut.at | 0650 / 66 22 053



K Ö R P E R G U T